



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

---

COMMISSION  
des AFFAIRES CULTURELLES,  
ET DE L'ÉDUCATION

---

PARIS, le 26 novembre 2024

Proposition de résolution européenne visant à lutter contre les  
addictions numériques chez les enfants (n° 530)

Mmes Marietta Karamanli et Isabelle Rauch, rapporteures

DOCUMENT PROVISOIRE



SOMMAIRE

---

	Pages
<b>AVANT-PROPOS</b> .....	5
<b>I. L'ADDICTION NUMÉRIQUE, UN PHÉNOMÈNE D'AMPLEUR ENTRETENU PAR LES PLATEFORMES</b> .....	5
<b>II. AUTO-RÉGULATION, RÉGULATION, RÉGLEMENTATION</b> .....	9
<b>ANNEXE : LISTE DES PERSONNES ENTENDUES PAR LES RAPPORTEURES</b> .....	13



## AVANT-PROPOS

Mesdames, Messieurs,

La commission des affaires culturelles et de l'éducation est saisie de la proposition de résolution européenne visant à lutter contre les addictions numériques chez les enfants. Déposée par la rapporteure Marietta Karamanli le 24 octobre 2024, en application de l'article 151-5 du Règlement de l'Assemblée nationale, elle a été adoptée avec modifications par la commission des affaires européennes le 30 octobre 2024.

### I. L'ADDICTION NUMÉRIQUE, UN PHÉNOMÈNE D'AMPLEUR ENTRETENU PAR LES PLATEFORMES

Pour la clarté du propos, il convient ici d'indiquer que le terme « addiction » doit être compris comme le besoin irréprensible et excessif de l'utilisation d'internet et des réseaux sociaux, manifestant une dépendance.

Qu'attend-on pour réellement prendre la mesure du danger qui nous guette collectivement, et d'abord les plus jeunes, les plus fragiles, les plus vulnérables ? Les réseaux sociaux, définis dans le droit de l'Union européenne comme une « *plateforme permettant aux utilisateurs finaux de se connecter ainsi que de communiquer entre eux, de partager des contenus et de découvrir d'autres utilisateurs et d'autres contenus, sur plusieurs appareils et, en particulier, au moyen de conversations en ligne, de publications, de vidéos et de recommandations* »<sup>(1)</sup>, constituent un lieu d'opportunités en ce qu'ils permettent aux utilisateurs d'entrer en relation avec autrui et de découvrir des contenus variés. **Cependant, ces plateformes sont devenues des machines à capter, et monétiser, l'attention des utilisateurs.** En effet, l'économie de l'attention repose sur un modèle de création de valeur fondé sur l'exploitation des données personnelles, qui sont vendues à des fins publicitaires. Les réseaux sociaux ne sont gratuits qu'en apparence, comme le rappelle cette formule désormais célèbre : quand c'est gratuit, c'est vous le produit.

Les réseaux sociaux sont porteurs de risques spécifiques, auxquels les mineurs sont les plus exposés. Ces risques sont désormais bien connus : cyberharcèlement, exposition à des contenus préjudiciables comme les contenus violents ou pornographiques, fausses informations, dépréciation de l'estime de soi, atrophie des relations sociales et... addiction. **Pourquoi les entreprises de réseaux sociaux inciteraient-elles les utilisateurs à adopter des comportements modérés, à limiter le temps passé sur leurs interfaces, pour, à la place, lire un livre, aller au cinéma, se détendre, se laisser aller, le temps d'un instant, à l'oisiveté, si**

---

(1) Article 2 du règlement (UE) 2022/1925 relatif aux marchés contestables et équitables dans le secteur numérique (règlement sur les marchés numériques).

**importante chez les enfants dans la construction de l’imaginaire, de la créativité ? Les revenus publicitaires des plateformes dépendent directement du nombre de clics sur les contenus, et donc du temps passé en ligne.** Ces entreprises cherchent donc à capter, autant que possible, et à retenir, l’attention des utilisateurs, pierre angulaire de leur modèle économique.

Pour rappel, **la notion d’« addiction numérique » ne fait pas consensus au sein de la communauté scientifique**, comme l’ont rappelé, au cours de leurs échanges avec les rapporteuses, MM. Sébastien Bohler, docteur en neurosciences et rédacteur en chef de la revue « Cerveau & Psycho », Stéphane Amato, maître de conférences en sciences de l’information et de la communication à l’Université de Toulon, et Medhi Khamassi, directeur de recherche en sciences cognitives au Centre national de la recherche scientifique (CNRS). MM. Amato et Khamassi ont ainsi accordé leur préférence à la notion de « comportement compulsif » et M. Bohler a considéré que le terme « addiction » devait être réservé à certaines substances ou comportements. Cependant, ils ont tous reconnu le développement de l’usage problématique des écrans et des réseaux sociaux, particulièrement chez les plus jeunes, soulignant le recours croissant, par les grandes entreprises du numérique, à des mécanismes addictogènes (cf. *infra*). Au-delà du débat sémantique, ces chercheurs ont tous pointé le manque de données disponibles sur l’impact des réseaux sociaux sur la capacité de concentration et le développement neuronal des enfants, tout en relevant que l’on pouvait d’ores et déjà constater, empiriquement, les effets délétères d’un usage excessif d’internet : la durée d’attention se réduit toujours davantage. Enfin, M. Bohler a rappelé que les écrans pouvaient, en ce qu’ils constituent des stimuli extérieurs ou exogènes, miner la capacité d’**attention « endogène »** des individus. En effet, les écrans sollicitent l’attention « exogène », c’est-à-dire celle qui est provoquée par un événement extérieur, externe. Typiquement, un individu reçoit une notification sur son smartphone et s’en saisit. Par nature, l’attention exogène est courte. L’**attention endogène**, à l’inverse, constitue un acte volontaire, intentionnel. Elle s’exerce sur un temps plus long et permet donc l’accomplissement de tâches complexes.

Les services en ligne, au premier rang desquels les réseaux sociaux, ne risquent pas seulement de rendre dépendants leurs utilisateurs. Certains semblent avoir été spécifiquement pensés pour créer une addiction. Le phénomène de l’addiction numérique est désormais bien connu et les statistiques disponibles constituent un premier faisceau d’indices. **La résolution du Parlement européen sur la conception addictive des services en ligne et la protection des consommateurs sur le marché unique de l’Union européenne** <sup>(1)</sup> indique ainsi que les jeunes de 16 à 24 ans, à l’échelle mondiale, passent en moyenne plus de sept heures par jour sur internet. **On constate chez un enfant ou un jeune sur quatre une utilisation « problématique » ou « dysfonctionnelle » de son smartphone**, « *c’est-à-dire que ses schémas comportementaux indiquent une dépendance* ». Il est également précisé que « *les recherches font état d’une*

---

(1) Cette résolution a été adoptée par le Parlement européen en séance plénière le 12 décembre 2023. [https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2023-0459\\_FR.html](https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2023-0459_FR.html)

progression de l'utilisation problématique des smartphones et révèlent que de nombreux enfants ne se déconnectent que rarement des médias sociaux, les utilisent en permanence pendant la journée et se sentent mal à l'aise sans leur téléphone portable ». En outre, « les recherches indiquent également que l'augmentation des problèmes de santé mentale chez les adolescents pourrait être liée à une utilisation excessive des médias sociaux et que la pression des médias sociaux a été reconnue comme l'une des cinq causes principales de troubles de la santé mentale chez les enfants ». **La dépendance au smartphone ou à internet peut provoquer de nombreux symptômes de souffrance mentale** : dépression, faible estime de soi, troubles de l'image corporelle, troubles alimentaires, anxiété, stress, isolement social, troubles du sommeil, symptômes obsessionnels compulsifs, etc. Ces risques sont documentés : preuve en est, la résolution du Parlement européen précitée recense rigoureusement de nombreux travaux de recherche. L'utilisation excessive du numérique peut ainsi créer une addiction similaire à la dépendance à certaines substances. Les rapporteurs insistent sur les risques majeurs de l'utilisation problématique des écrans : troubles de l'attention, hyperactivité, diminution de la matière grise dans certaines zones du cerveau, troubles de l'apprentissage et de la mémoire, sédentarité accrue...

**Le risque de l'addiction au numérique devrait ainsi être traité de la même manière que l'addiction au tabac, à l'alcool ou à n'importe quelle substance dangereuse et faire l'objet d'une politique publique adaptée articulée autour de trois axes : sensibilisation, prévention, traitement.** La comparaison avec le tabac est d'autant plus pertinente que cette industrie a été et reste le principal vecteur de la dépendance, niant pendant longtemps les risques <sup>(1)</sup> et visant, par divers moyens, à créer une addiction dès le plus jeune âge <sup>(2)</sup>.

Quelles sont les causes de l'addiction numérique ? Pourquoi les utilisateurs consultent-ils sans cesse leur smartphone, pourquoi certains perdent-ils la notion du temps en naviguant sur les interfaces ? La réponse à ces questions est, pour une large part, à rechercher dans les **caractéristiques de conception addictive des services en ligne, c'est-à-dire des caractéristiques techniques spécifiquement conçues pour capter toujours plus l'attention.** Sur les interfaces et dans les caractéristiques et fonctionnalités de Facebook, Tik Tok, Instagram, etc., rien n'a été laissé au hasard. Au contraire, tout est fait pour solliciter le plus possible l'attention des utilisateurs et leur faire passer un maximum de temps sur la plateforme. À titre d'exemple, on peut mentionner :

– le **défilement infini** de contenus ou *infinite scrolling* : cette fonctionnalité est utilisée par de nombreux réseaux sociaux et permet d'afficher automatiquement de nouveaux contenus à la fin de la lecture d'une page, sans aucune opération de l'utilisateur. Ainsi, celui-ci n'a jamais le sentiment d'avoir « achevé » sa lecture ou

---

(1) Voir la condamnation du cigarettier Philip Morris par la justice américaine en 2009 : <https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2009/revue-medicale-suisse-203/philip-morris-condamne-a-dedommager-la-veuve-d-un-fumeur>

(2) Voir la publication de 2013 du Collège des enseignants de pneumologie, consacrée à l'addiction au tabac : [https://cep.splf.fr/wp-content/uploads/2015/01/item\\_73\\_ex\\_item\\_45\\_tabac.pdf](https://cep.splf.fr/wp-content/uploads/2015/01/item_73_ex_item_45_tabac.pdf)

son activité. Le but de cette fonctionnalité est simple : maximiser la durée d'utilisation du service en ligne. Sa responsabilité dans l'addiction numérique a été soulignée par de nombreux travaux et les institutions politiques en sont désormais bien informées. Par exemple, en 2019, le sénateur américain Josh Hawley a présenté une proposition de loi visant à interdire certaines fonctionnalités addictives, dont le défilement infini et la lecture automatique <sup>(1)</sup> ;

– **la lecture automatique** : cette fonctionnalité, de plus en plus présente par défaut, est connue de tous sur la plateforme de partage de vidéos YouTube. Dès qu'une vidéo s'achève, une nouvelle vidéo commence. L'utilisateur n'a même pas le temps de s'interroger sur le temps qu'il vient de consacrer au visionnage de vidéos ou sur son envie d'en regarder d'autres : la plateforme a déjà choisi pour lui ;

– les **recommandations personnalisées** : les algorithmes de recommandation « apprennent » les goûts des utilisateurs et sont en mesure de leur proposer des contenus qui capteront au mieux leur attention ;

– la multiplication des **notifications** visant à attirer l'attention des utilisateurs pour les faire revenir sur la plateforme ou le recours croissant aux jeux sur rendez-vous, destinés à créer une habitude chez les utilisateurs. De même, les **restrictions temporelles de contenus**, comme les fameuses *stories*, accessibles temporairement, visent à faire naître chez l'utilisateur une peur de manquer un contenu particulièrement intéressant (syndrome dit « Fomo », *fear of missing out*) ;

– les **techniques de gratification sociale** comme le bouton « j'aime » ou l'indication du nombre de personnes suivant un compte ou ayant lu un contenu.

Ces caractéristiques de conception addictive reposent sur des **schémas psychosociaux et des biais psychologiques**. En d'autres termes, les entreprises de réseaux sociaux ont recours à des techniques de manipulation visant à maximiser la durée d'utilisation de leurs services et, partant, leurs revenus. La résolution du Parlement européen précitée a bien identifié cette exploitation des vulnérabilités psychologiques : « *Les caractéristiques de conception addictive jouent intentionnellement sur les vulnérabilités des consommateurs, afin de les amener à consacrer aux applications beaucoup plus de temps et à consommer davantage que prévu* ». En particulier, les plateformes déploient de plus en plus des techniques de **ludification**, « *c'est-à-dire une conception comportementale qui utilise la mécanique du jeu pour récompenser l'accomplissement de certaines tâches et donne aux utilisateurs l'illusion du choix et du contrôle, alors qu'ils sont soumis à un calendrier bien étudié* ».

La résolution du Parlement européen dresse un **parallèle entre les machines à sous et les réseaux sociaux**, parallèle qui avait été établi par Mme Julie Albright <sup>(2)</sup>, docteure en sociologie spécialisée dans la culture digitale et la

---

(1) *Il s'agit du Social Media addiction reduction technology Act (Smart Act), déposé au Sénat américain le 30 juillet 2019.*

(2) *Voir notamment son ouvrage paru en 2019 : Left to their own devices : how digital natives are reshaping the American dream.*



communication, professeure à l'Université de Californie du Sud. Selon elle, les réseaux sociaux favorisent la montée de dopamine par l'utilisation de techniques de **renforcement intermittent**, un mécanisme de conditionnement comportemental bien connu des psychologues : la récompense est d'autant plus précieuse qu'elle est variable et intermittente. Un joueur de casino ne gagnant pas à tous les coups, c'est l'espoir de la récompense qui prolonge son expérience de jeu. De la même façon, l'utilisateur de TikTok ne consulte pas que des contenus qui lui plaisent. En revanche, il sait qu'il finira par consommer un contenu particulièrement intéressant : la certitude de la survenue prochaine de la récompense, et la montée soudaine de dopamine associée, le pousse à rester sur la plateforme.

Les rapporteuses tiennent également à mentionner l'assignation en justice du réseau social TikTok par les procureurs de quatorze États américains, qui accusent la plateforme d'avoir délibérément conçu ses algorithmes pour créer une dépendance chez les enfants. Selon les procureurs, la plateforme « *utiliserait des fonctionnalités manipulatrices visant à rendre dépendants les jeunes utilisateurs et à maximiser leur temps sur la plateforme. Ces paramètres exploitent les vulnérabilités psychologiques des enfants et sont déployés afin de retenir les enfants et les jeunes sur la plateforme le plus longtemps possible* » <sup>(1)</sup>. Des actions en justice contre TikTok ont également été engagées en France. Si ces actions peuvent être utiles, seule une réglementation appropriée permettra de protéger efficacement et durablement les enfants de l'addiction numérique.

## II. AUTO-RÉGULATION, RÉGULATION, RÉGLEMENTATION

Les rapporteuses sont convaincues que la logique d'autorégulation doit être définitivement abandonnée, du fait de ses insuffisances et de la disproportion des moyens entre les grandes entreprises de la *tech* et les utilisateurs. Les parents ne peuvent à eux seuls protéger leurs enfants de l'addiction numérique, par manque de temps, de connaissances, parfois aussi d'investissement.

En janvier 2021, la Commission nationale de l'informatique et des libertés (Cnil) a publié les résultats d'un sondage et d'une consultation en ligne organisés en 2020 dans le cadre d'une réflexion sur la protection des données personnelles des mineurs et l'exercice de leurs droits numériques. Trois statistiques sont particulièrement alarmantes :

- 82 % des enfants de 10 à 14 ans se rendent régulièrement sur internet sans leurs parents, cette proportion atteignant 95 % pour les 15-17 ans ;
- 70 % des enfants de tout âge regardent seuls des vidéos sur internet ;
- la première inscription sur les réseaux sociaux semble intervenir en moyenne vers 8 ans et demi et plus de la moitié des 10-14 ans y sont présents.

---

(1) Voir le communiqué de presse des attorneys general Rob Bonta et Letitia James : <https://oag.ca.gov/news/press-releases/attorney-general-bonta-attorney-general-james-lead-coalition-suing-tiktok>

Les parents sous-estiment très largement les activités numériques de leurs enfants, comment l'ont mis en évidence l'Observatoire de la parentalité et de l'éducation numérique (Open) et l'Union nationale des associations familiales (Unaf) dans une étude conduite en 2022 par Ipsos sur les parents, les enfants et le numérique <sup>(1)</sup>. **Selon les parents, les enfants de 7-10 ans et 11-14 ans utilisent respectivement, en moyenne, 1,9 et 3,2 réseaux sociaux. Les enfants, en revanche, évoquent respectivement 2,5 et 3,6 réseaux sociaux.**

Pourquoi faire peser sur les seuls parents la responsabilité de protéger les utilisateurs les plus vulnérables ? La protection de l'enfance doit être une priorité des pouvoirs publics et, de façon plus générale, de tout un chacun. **Les caractéristiques de conception addictive doivent donc faire l'objet d'une réglementation stricte, pour protéger les enfants des visées des grandes plateformes numériques. Il y a urgence.**

De nombreuses initiatives en matière numérique ont été lancées ces dernières années ou sont en cours. Les rapporteuses pensent notamment à l'adoption par le Parlement, en juin 2023, de la **proposition de loi visant à instaurer une majorité numérique et à lutter contre la haine en ligne**. Promulguée le 7 juillet 2023, cette loi impose aux fournisseurs de services de réseaux sociaux en ligne exerçant leur activité en France de vérifier l'âge de leurs utilisateurs et de refuser l'inscription à leurs services des mineurs de quinze ans, sauf si l'autorisation de cette inscription est donnée par l'un des titulaires de l'autorité parentale. Cette loi n'a pas été appliquée du fait d'une opposition de la Commission européenne, qui a estimé que ses mesures étaient susceptibles d'enfreindre l'applicabilité directe du règlement européen sur les services numériques (RSN) <sup>(2)</sup>, en allant au-delà des obligations prévues par celui-ci, et de violer le principe dit du pays d'origine, selon lequel les services de la société de l'information doivent être réglementés à la source de leur activité, c'est-à-dire soumis au droit de l'État membre dans lequel les fournisseurs de ces services sont établis. **Les rapporteuses l'ont profondément regretté et constatent que l'Union européenne n'a toujours pas mis au point de technique de vérification de l'âge en ligne**, malgré le lancement d'un exercice de coopération avec les États membres en vue d'aboutir à une solution à l'échelle européenne, qui pourrait s'imposer à certaines plateformes, conformément à l'article 35 du RSN, lequel comprend une série de mesures d'atténuation des risques devant être mises en place par les fournisseurs de très grandes plateformes en ligne, notamment *« l'adoption de mesures ciblées visant à protéger les droits de l'enfant, y compris la vérification de l'âge et des outils de contrôle parental, ou des outils permettant d'aider les mineurs à signaler les abus ou à obtenir un soutien, s'il y a lieu »*.

---

(1) Du 9 juillet au 22 juillet 2021, Ipsos a mené une série de 2 012 entretiens avec des parents d'enfants âgés de 0 à 17 ans et une série de 600 entretiens avec des enfants âgés de 7 à 17 ans.

(2) Règlement (UE) 2022/2065 du Parlement européen et du Conseil du 19 octobre 2022 relatif à un marché unique des services numériques et modifiant la directive 2000/31/CE (règlement sur les services numériques).

**Selon les rapporteuses, il conviendrait d’aller encore plus loin et de limiter drastiquement l’usage des réseaux sociaux des mineurs de quinze ans.**

Le gouvernement australien, pour sa part, souhaite aller encore plus loin, puisqu’il a récemment déposé sur le bureau du Sénat un projet de loi visant à interdire les réseaux sociaux aux mineurs de seize ans <sup>(1)</sup>, sous peine d’amendes de 50 millions de dollars australiens (31 millions d’euros). La mise en œuvre de cette interdiction incomberait aux plateformes.

L’Union européenne a adopté plusieurs réglementations visant à limiter les externalités négatives du numérique, notamment le règlement général sur la protection des données personnelles (RGPD) <sup>(2)</sup> et le règlement sur les services numériques. Ce dernier règlement, qui sera prochainement évalué par la Commission européenne en vue d’une éventuelle révision, contient de nombreuses mesures positives sur la transparence des systèmes de recommandation (article 27), la protection des mineurs en ligne (article 28), l’évaluation des risques (article 34) et l’atténuation des risques (article 35) sur les très grandes plateformes.

Cependant, en dépit de ces avancées, **force est de constater que la problématique de la conception addictive n’est pas traitée par le droit de l’Union européenne, ou n’est traitée que de façon purement incidente.**

Le règlement sur les services numériques (RSN) vise à rendre illégal en ligne ce qui est illégal hors ligne. Le texte oblige ainsi les fournisseurs de services numériques à prendre des mesures supplémentaires pour lutter contre les contenus illicites et préjudiciables, qu’il s’agisse de la haine en ligne, de la pédopornographie ou de la désinformation. Cependant ce règlement ne traite pas ce qui est néfaste notamment pour la santé mentale ou psychologique... Les rapporteuses l’ont rappelé, l’utilisation sans limites de réseaux numériques est néfaste pour la santé, et particulièrement pour celle des plus jeunes. On parle d’utilisation « problématique ». Mais au-delà, on sait que les grandes entreprises, qui sont propriétaires des plateformes d’accès et de diffusion, sont informées des effets néfastes de cette utilisation et ont volontairement laissé « prospérer » – le mot est faible – des fonctionnalités qui encouragent cette addiction.

En conséquence, les rapporteuses soutiennent pleinement la position du Parlement européen exprimée dans la résolution précitée : la Commission européenne doit « *examiner les initiatives stratégiques nécessaires et [...] proposer, le cas échéant et si nécessaire, une législation contre la conception addictive* ». Les caractéristiques de conception addictives ne devraient pas être simplement exposées avec transparence ou faire l’objet d’une sensibilisation mais bannies, purement et simplement, d’internet : l’heure n’est plus aux demi-mesures. En particulier, les rapporteuses s’associent à la proposition de renversement de la charge de la preuve

---

(1) [https://www.aph.gov.au/Parliamentary\\_Business/Committees/Senate/Environment\\_and\\_Communications/SocialMediaMinimumAge](https://www.aph.gov.au/Parliamentary_Business/Committees/Senate/Environment_and_Communications/SocialMediaMinimumAge)

(2) Règlement (UE) 2016/679 du Parlement européen et du Conseil du 27 avril 2016 relatif à la protection des personnes physiques à l’égard du traitement des données à caractère personnel et à la libre circulation de ces données, et abrogeant la directive 95/46/CE (règlement général sur la protection des données).

avancée par le Parlement européen, pour les pratiques dont la Commission ou les autorités de régulation nationales ont constaté ou supposé qu'elles sont addictives. Une législation européenne sur les caractéristiques de conception addictive pourrait également consacrer un **droit numérique à ne pas être dérangé**, qui permettrait aux utilisateurs de désactiver facilement toutes les fonctions attirant le plus l'attention. Enfin, une telle législation pourrait imposer aux fournisseurs de services en ligne une **conception éthique des caractéristiques techniques**. Pour ce faire, la Commission européenne pourrait établir une liste de bonnes pratiques en matière de caractéristiques de conception qui ne créent pas de dépendance ou de manipulation.

L'objectif de la présente proposition de résolution européenne est simple : **soutenir les objectifs du Parlement européen par l'expression d'une position politique forte de l'Assemblée nationale**. Elle vise également à inviter le Gouvernement à promouvoir, au sein des institutions européennes, l'élaboration d'une législation européenne interdisant les caractéristiques de conception addictive. C'est bien à l'échelle européenne que devra être traitée cette problématique. L'Union européenne en a les moyens ; elle doit désormais se doter d'une volonté.

## ANNEXE : LISTE DES PERSONNES ENTENDUES PAR LES RAPPORTEURES

➤ *Table ronde :*

– **M. Sébastien Bohler**, docteur en neurosciences et rédacteur en chef de la revue « Cerveau & Psycho »

– **M. Mehdi Khamassi**, directeur de recherche en sciences cognitives au CNRS, chercheur à l’institut des systèmes intelligents et de robotique de Sorbonne Université, co-auteur de *Pour une nouvelle culture de l’attention. Que faire de ces réseaux sociaux qui nous épuisent ?*, paru chez Odile Jacob en 2024

– **M. Stéphane Amato**, maître de conférences en sciences de l’information et de la communication à l’université de Toulon, chercheur au laboratoire IMSIC, psychologue

DOCUMENT PROVIENANT DE