

panorapresse.ouest-france.fr

Article - « Je suis sceptique »

7-8 minutes

« Je suis sceptique » : interdire les réseaux sociaux aux moins de 15 ans, bonne ou mauvaise idée ?

Les députés ont adopté une proposition de loi visant à interdire les réseaux sociaux aux moins de 15 ans. Qu'en pensent les parents et les adolescents ? Reportage dans le Cotentin.



Les jeudi 29 et vendredi 30 janvier 2026, [Orange](#) a mené des ateliers de réflexion sur les usages du numérique à pas moins de 70 élèves de cinquième du collège Gilles-de-Gouberville à [Saint-Pierre-Église \(Manche\)](#). Une première dans le département.

Les députés ont adopté une proposition de loi visant à interdire les réseaux sociaux aux moins de 15 ans. Qu'en pensent les parents et les adolescents ? Reportage dans le Cotentin.

La proposition de loi

L'Assemblée nationale a voté le lundi 26 janvier 2026 l'interdiction des réseaux sociaux aux moins de 15 ans, une mesure visant à protéger la santé des adolescents. Elle exclut de l'interdiction certaines plateformes éducatives, ainsi que « les messageries privées interpersonnelles » comme WhatsApp.

La proposition de loi a été adoptée par 130 voix contre 21, avec notamment le soutien du camp gouvernemental, de l'alliance RN-UDR, et de la majorité des socialistes. Seuls les insoumis et deux députés du groupe écologiste ont voté contre. Elle devra maintenant être examinée au Sénat, et ce

« dans les semaines à venir » a promis la ministre du Numérique [Anne Le Hénañff](#).

[Emmanuel Macron](#) salue une « étape majeure ». « Parce que le cerveau de nos enfants n'est pas à vendre. Ni aux plateformes américaines, ni aux réseaux chinois. Parce que leurs rêves ne sauraient être dictés par les algorithmes », poursuit-il sur X.

Le gouvernement souhaite maintenant aller vite, avec une mise en œuvre dès la rentrée 2026 pour les nouveaux comptes, et une vérification d'âge efficace pour tous les utilisateurs (y compris les comptes déjà existants) d'ici le 1er janvier 2027.

Si le texte est adopté définitivement, la France deviendrait le deuxième pays à se doter d'une législation aussi restrictive pour les mineurs, après l'Australie qui a interdit les réseaux sociaux aux moins de 16 ans début décembre.

La Commission européenne, à qui il incombera de faire appliquer la mesure, assure que la France est en droit d'instaurer une majorité numérique. Si une telle loi est adoptée et est conforme au droit européen, « la Commission s'assurera que les grandes plateformes l'appliquent », a indiqué Thomas Regnier, porte-parole de l'exécutif européen.

Ce qu'en pensent les parents



Le jeudi 29 janvier 2026, les parents et leurs enfants étaient conviés au collège public de [Saint-Pierre-Église \(Manche\)](#) à un atelier animé par [Orange](#) pour réfléchir à la place des écrans dans nos vies.

Mélinda Adam, maman de [Valentin](#), trouve la loi intéressante, mais se questionne sur son exécution. « On sait très bien que ce sera contourné : les enfants sont malins et chercheront à continuer malgré tout. Du coup, je suis assez sceptique sur la mise en place concrète. »

Elle fait partie des rares à ne pas avoir acheté un téléphone à son fils, collégien, âgé de 11 ans : « On n'est pas prêts. Il a accès ponctuellement à nos téléphones ou à la tablette, mais on essaie de limiter ».

Face aux écrans, la mère de famille dit être elle-même une « très mauvaise élève » : « Je suis clairement accro. C'est peut-être justement pour ça qu'on est encore plus vigilants avec nos enfants. Je me rends compte du temps que j'y passe. Et puis, finalement, on n'utilise presque plus le

téléphone pour téléphoner : c'est un outil de travail, un appareil photo... Je fais partie des gens qui ont 14 000 photos sur leur téléphone. Je me dis qu'on doit montrer l'exemple : si on montre un bon exemple, il en fera un bon usage. »

Floriane Purenne a sauté le pas d'acheter un premier smartphone à son fils Titouan, 12 ans. Pas question, pour l'instant, de l'autoriser à s'inscrire sur les réseaux sociaux : « On ne le sent pas prêt. On pense qu'il faut d'abord qu'il comprenne les dangers et ce que ça implique derrière. Pour nous, le téléphone est une première étape : ça lui permet de contacter ses copains, de discuter avec eux. Pour le reste, on verra plus tard. »

Elle veut d'abord mener la réflexion en famille pour trouver un équilibre : « Aujourd'hui, on fait tout avec le téléphone : on écoute de la musique, on se réveille avec, on regarde des vidéos, on cherche des recettes quand on cuisine... C'est devenu un outil du quotidien. C'est génial parce que ça permet de faire plein de choses, mais il faut mettre du sens. Se dire parfois : j'ai passé un peu trop de temps, il faut que je fasse attention. C'est une réflexion qu'on mène tous ensemble. Et je pense que les enfants auront peut-être une réflexion encore meilleure que la nôtre, parce que nous, on n'a pas été éduqués avec ces outils. »

Ce qu'en pensent les adolescents



Laurent Becker, chef de projet inclusion numérique pour [Orange](#), a animé des ateliers sur les usages du numérique auprès des élèves de cinquième du collège public de [Saint-Pierre-Église \(Manche\)](#).

Manon, 14 ans, en troisième à Notre-Dame à [Saint-Pierre-Église](#), juge la mesure positive. Elle développe : « Je trouve que c'est une bonne chose. Il y a des enfants de 9 ou 11 ans qui ont déjà un téléphone avec des réseaux sociaux, et ce n'est pas forcément adapté. Ils n'en profitent pas pour jouer ou passer du temps à faire des activités normales pour leur âge. Par exemple, certains veulent ressembler aux influenceurs, acheter les mêmes objets ou adopter les mêmes comportements. Cela peut les pousser à se comparer aux autres et se gâcher un peu la vie. »

Elle et son camarade Tao, 15 ans, utilisent Snapchat et Instagram de façon limitée. Leurs parents ont installé l'application de contrôle parental Family link, qui restreint leur temps d'écran et l'accès aux applications. « Je republie des contenus et je discute aussi avec mes amis. Mon compte est privé, donc seulement mes amis peuvent voir ce que je publie », raconte Manon.

« Moi, j'utilise surtout Snapchat pour parler avec mes amis et faire des flammes, c'est-à-dire envoyer des snaps chaque jour pour maintenir un score », ajoute Tao, élève de troisième à Gilles-de-Gouberville. Il n'est pas contre l'interdiction : « Moi, ça ne me concerne plus vraiment, mais je trouve que c'est bien. Certains contenus ne sont pas adaptés aux plus jeunes, surtout sur TikTok, où il y a parfois des vidéos violentes ou des fausses informations. »

Réduire son temps d'écran

Il existe plusieurs astuces pour limiter son temps d'écran :

installer un minuteur d'application, depuis les paramètres de votre téléphone. Au bout d'un temps défini, l'application n'est plus accessible. désactiver les notifications. désactiver la lecture automatique des vidéos sur YouTube. remettre un réveil sur sa table de chevet, ne pas prendre son téléphone dans la chambre. s'accorder du temps sans téléphone, en jouant aux jeux de société, en cuisinant, en bricolant...