Comment les réseaux sociaux influencent ce que les jeunes voient

4 mécanismes à connaître pour mieux accompagner vos élèves



1 Des plateformes conçues pour capter l'attention

Notifications, défilement infini, lecture automatique des vidéos : tout est pensé pour que l'on reste connecté le plus longtemps possible.

2 Les algorithmes

Les plateformes analysent ce que le jeune regarde, aime ou recherche, puis lui proposent des contenus similaires. Plus il s'intéresse à un type de contenu, plus il y est exposé. Les contenus qui suscitent le plus de réactions sont mis en avant, pas forcément les plus fiables ni les plus équilibrés.

3 Des modèles proches et « accessibles »

Les jeunes voient surtout des influenceurs, des amis, des camarades du même âge. Ces modèles semblent plus crédibles et leur apparence paraît plus facile à atteindre, comme une norme à laquelle il faudrait ressembler.

4 Le biais de positivité

On publie surtout ses meilleurs moments et ses plus belles photos, souvent choisies, parfois retouchées ou mises en scène. Résultat : tout le monde semble plus beau, plus heureux et plus populaire qu'en réalité.

Les jeunes ne sont pas seulement spectateurs :
ils publient, choisissent leur meilleur angle, ajoutent des filtres et attendent les réactions. Comprendre ces mécanismes les aide à porter un regard plus critique sur ce qu'ils voient.

💬 En parler avec vos élèves

Trois questions simples pour ouvrir la discussion :

- « Pourquoi crois-tu que cette vidéo apparaît dans ton fil ? »
- « À ton avis, combien de photos ont été prises avant celle-ci ? »
- « Est-ce que les gens que tu connais ressemblent à ce que tu vois en ligne ? »

CEPIA

CEPIA – E-learning « Sensibilisation aux TCA pour les professionnels de l'éducation », module 2 · Sources : Schreurs & Vandenbosch (2021) ; Sherman et al. (2016) ; Holland & Tiggemann (2016) · Inspiré en partie des outils d'Eetexpert (2025)