

## Le scroll constant sur les réseaux sociaux est un fléau pour le cerveau de vos enfants



Récupéré de © Ron Lach via Pexels

Plus de six mille jeunes suivis aux États-Unis ont vu leurs capacités en lecture et mémoire diminuer à mesure que leur temps passé en ligne augmentait [...] Les habitudes culturelles évoluent plus vite que les structures cérébrales qui les soutiennent. Alors que les générations précédentes formaient leur intelligence au contact prolongé du texte, les plus jeunes grandissent dans un flux continu d'images, de sons et de notifications. Ce glissement quotidien, souvent imperceptible, modifie en profondeur les mécanismes de l'attention et de l'apprentissage. De premières données permettent aujourd'hui de cerner (1) les effets des réseaux sociaux sur les facultés cognitives des adolescents [...]

Les chercheurs ont identifié trois profils distincts selon l'évolution du temps passé en ligne : les non-utilisateurs ou usagers très faibles, les usagers modérés, et ceux dont **l'usage a explosé** au fil du temps [...] Les jeunes qui passent une à trois heures par jour sur les réseaux obtiennent des scores significativement plus bas aux tests de lecture, de mémoire et de vocabulaire [...] Même une utilisation modérée (environ une heure par jour) suffit à produire une baisse mesurable des scores. Ces écarts, modestes en apparence, pourraient s'amplifier avec le temps et impacter durablement la trajectoire scolaire et intellectuelle des adolescents.

Interdire les écrans n'est plus une solution réaliste. Les réseaux sociaux font partie intégrante des mécanismes de socialisation des adolescents, et leurs bénéfices ne sont pas négligeables (2) [...] Une majorité de jeunes reconnaît que ces plateformes renforcent les liens amicaux et offrent un espace pour s'exprimer.

Polge, A., 22/10/2025. *Le scroll constant sur les réseaux sociaux est un fléau pour le cerveau de vos enfants*. Texte adapté <https://www.science-et-vie.com/cerveau-et-intelligence>

### LEXIQUE :

(1) Cerner : Délimiter les points principaux.

(2) Négligeables : Insignifiants, qui ne valent pas la peine.

**Exposez le sujet soulevé par le document ci-dessus, en détaillant ses différents aspects, puis donnez votre avis argumenté sur la question.**

**Les questions suivantes pourront éventuellement vous aider :**

- Pensez-vous que les générations actuelles développent une forme d'intelligence différente, liée aux outils numériques ?
- Si interdire les écrans n'est pas une solution réaliste, quelles mesures éducatives ou sociales pourraient être mises en place pour limiter l'impact négatif d'un usage excessif des réseaux sociaux ?
- En quoi le passage d'une culture du texte à une culture de l'image et du flux continu peut-il transformer les mécanismes de l'attention et de l'apprentissage ?
- Les réseaux sociaux ont aussi des effets positifs. Comment concilier les risques cognitifs évoqués avec les bénéfices sociaux reconnus par les adolescents ?