

Paris, le 27 novembre 2025

Baromètre MILDECA / Toluna Harris Interactive 2025

L'usage intensif des réseaux sociaux associé à une santé mentale fragilisée

La Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (MILDECA), en partenariat avec Toluna Harris Interactive, publie la 5^e édition de son Baromètre sur les usages des écrans des Français et les problématiques associées. L'édition 2025 explore en particulier le rapport des Français aux écrans, aux réseaux sociaux et aux contenus d'influenceurs et met en lien ces usages avec leur santé mentale¹.

- Parmi les Français déclarant une santé mentale dégradée,**
- **45 % déclarent passer plus de 3 heures par jour sur les réseaux sociaux** (contre 21 % en moyenne),
 - **76% estiment y consacrer plus de temps que souhaité.**
 - **Les moins de 35 et les Français présentant une santé mentale dégradée se disent davantage influencés par les créateurs de contenus** tant s'agissant de leur mode de vie que de leur façon de penser (10 points de plus que la moyenne dans les deux cas).
 - **60% des 15-24 ans considèrent que les réseaux sociaux ont un impact négatif sur la société.** Ils sont pourtant 56% à les utiliser plus de 3 heures par jour.

Un lien net entre intensité d'usage des réseaux sociaux et santé mentale dégradée

« Notre sondage met en évidence une corrélation entre problèmes de santé mentale et usage intensif des réseaux sociaux, en particulier chez les plus jeunes. Il est probable que, pour certains, un trouble préexistant de santé mentale induit un usage excessif des réseaux ; à l'inverse, une utilisation très fréquente, associée à l'exposition à certains contenus, pourrait participer de la survenue d'anxiété, de repli sur soi ou d'une forme d'épuisement mental » indique le **Dr Nicolas Prisse, Président de la MILDECA**.

Parmi les Français qui utilisent les réseaux sociaux, près des 3/4 indiquent consulter des publications ou contenus d'influenceurs, dont 4 sur 10 régulièrement. Cette proportion devient largement majoritaire parmi les 15-34 ans et les personnes déclarant un état de santé mentale dégradé. Plus de la moitié d'entre eux dit également être influencée par ces contenus à la fois dans leur mode de vie et leur façon de penser. Les influenceurs sont principalement suivis sur TikTok, Snapchat et Instagram.

Une majorité de Français perd le contrôle de l'usage des écrans

Le sentiment de « dépendance » des usagers de réseaux sociaux est également prononcé : près de la moitié des répondants estime y passer très régulièrement plus de temps que prévu, un taux qui atteint les 80% chez les 15-24 ans et qui est également très élevé chez les 25-34 ans (68%). Par ailleurs, la fréquence d'utilisation et le sentiment de « dépendance » déclaré vis-à-vis des réseaux sociaux est bien plus élevé chez les personnes déclarant un état de santé mentale dégradé.

¹ Celle-ci est évaluée selon un questionnaire déclaratif, le Patient Health Questionnaire - 4

COMMUNIQUE DE PRESSE

Au-delà des réseaux sociaux, une large majorité des répondants déclare consacrer plus de temps que prévu aux écrans (entre 76% et 94% selon les activités²). Près d'un quart de ceux qui, quotidiennement, achètent (28%), jouent à des jeux vidéo (25%) ou consomment des contenus en ligne sur les plateformes de streaming (23%), déclarent y passer au moins 3h par jour. Pour autant, la majorité indique avoir déjà cherché à diminuer ou arrêter ces activités en ligne sans y parvenir.

Il faut noter que ce sentiment concerne aussi le cadre professionnel et pas uniquement la vie personnelle puisque 16% des Français estiment régulièrement ne pas parvenir à se déconnecter de leurs outils de travail.

Ce sentiment de perte de contrôle est en hausse par rapport aux années précédentes, pour une majorité des activités numériques et singulièrement pour le visionnage de contenus en ligne.

« On se rapproche de la définition d'une addiction... De fait, les plateformes ont bâti leur succès sur la captation de l'attention de l'utilisateur au détriment de sa santé : sommeil perturbé, troubles de l'attention, moral fragilisé, risques d'obésité sont des conséquences connues. Pour que le numérique reste un outil d'émancipation, il est urgent de mieux comprendre l'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale, à l'heure où de nombreux ados ressentent une « social media fatigue » », indique le **Dr Nicolas Prisse**.

Interdire les réseaux sociaux aux mineurs ?

Si les réseaux sociaux sont perçus comme des espaces positifs, ils sont aussi identifiés comme des vecteurs d'anxiété et de comparaison permanente : 70% des Français jugent leur impact sociétal négatif, et la même proportion se dit favorable à une interdiction avant 15 ans.

Ressources complémentaires disponibles sur demande :

- Infographie Toluna Harris_Baromètre des comportements numériques 2025
- Baromètre MILDECA Toluna Harris Intercative 2025 (intégralité de l'étude)
- Baromètre MILDECA Toluna Harris Interactive 2025 (synthèse détaillée)

***Méthodologie :** Enquête réalisée par Toluna Harris Interactive en ligne du 26 septembre au 2 octobre 2025. Échantillon de 2 074 personnes, représentatif des Français âgés de 15 ans et plus. Méthode des quotas et redressement appliqués aux variables suivantes : sexe, âge, catégorie socioprofessionnelle, région et taille d'agglomération de l'interviewé(e).*

A propos de la MILDECA

Placée sous l'autorité du Premier ministre, la MILDECA (Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives) anime et coordonne l'action du gouvernement en matière de lutte contre les drogues et les conduites addictives et élabore à ce titre la stratégie gouvernementale en la matière dans les domaines suivants : recherche et observation, prévention, santé et insertion, application de la loi, lutte contre les trafics, coopération internationale.

² Comme s'informer (94%), regarder des contenus (93%), acheter (92%), communiquer (91%), utiliser l'IA (90%), jouer en ligne (79%) et travailler en ligne (76%)