
Annexe

Génération anxieuse
L'impact des réseaux sociaux
sur la santé mentale

Jonathan Haidt



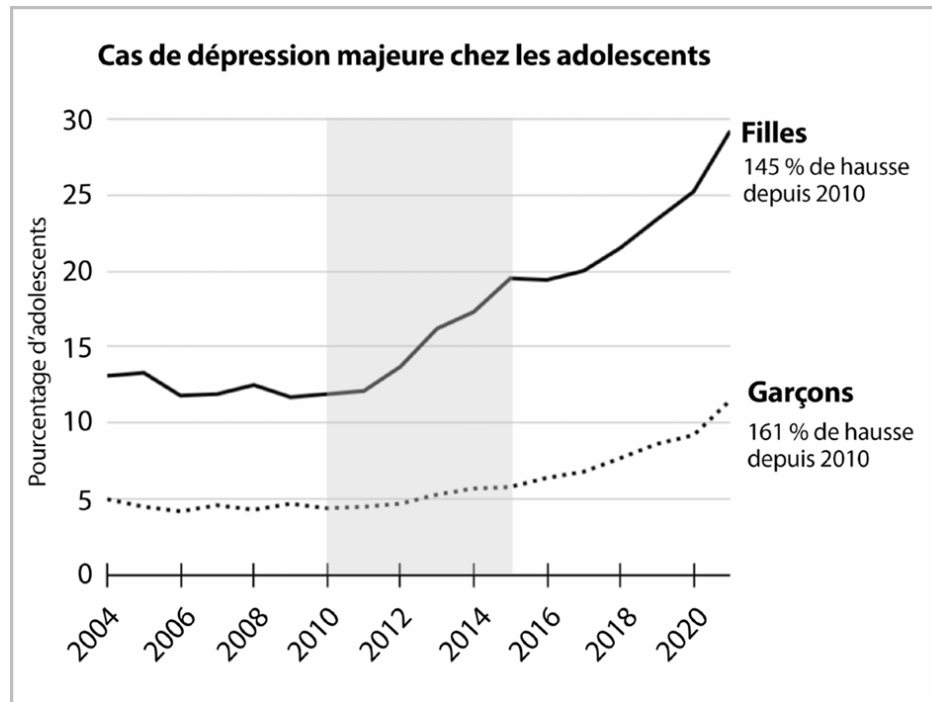
des milliers
d'histoires,
découvrez la vôtre

Table des matières

<i>Graphique n° 1</i>	4
<i>Graphique n° 2</i>	4
<i>Graphique n° 3</i>	5
<i>Graphique n° 4</i>	5
<i>Graphique n° 5</i>	6
<i>Graphique n° 6</i>	6
<i>Graphique n° 7</i>	7
<i>Graphique n° 8</i>	7
<i>Graphique n° 9</i>	8
<i>Graphique n° 10</i>	8
<i>Graphique n° 11</i>	9
<i>Graphique n° 12</i>	9
<i>Graphique n° 13</i>	10
<i>Photo n° 14</i>	10
<i>Graphique n° 15</i>	11
<i>Photo n° 16</i>	11
<i>Photo n° 17</i>	12
<i>Photo n° 18</i>	12
<i>Photo n° 19</i>	13
<i>Graphique n° 20</i>	13
<i>Photo n° 21</i>	14
<i>Schéma n° 22. Le système d'attachement chez les mammifères</i>	15
<i>Graphique n° 23</i>	15
<i>Graphique n° 24</i>	16
<i>Graphique n° 25</i>	16
<i>Graphique n° 26</i>	17
<i>Illustration n° 27</i>	18
<i>Image n° 28</i>	18
<i>Graphique n° 29</i>	19
<i>Graphique n° 30</i>	20
<i>Image n° 31</i>	20
<i>Graphique n° 32</i>	21
<i>Graphique n° 33</i>	22
<i>Graphique n° 34</i>	22

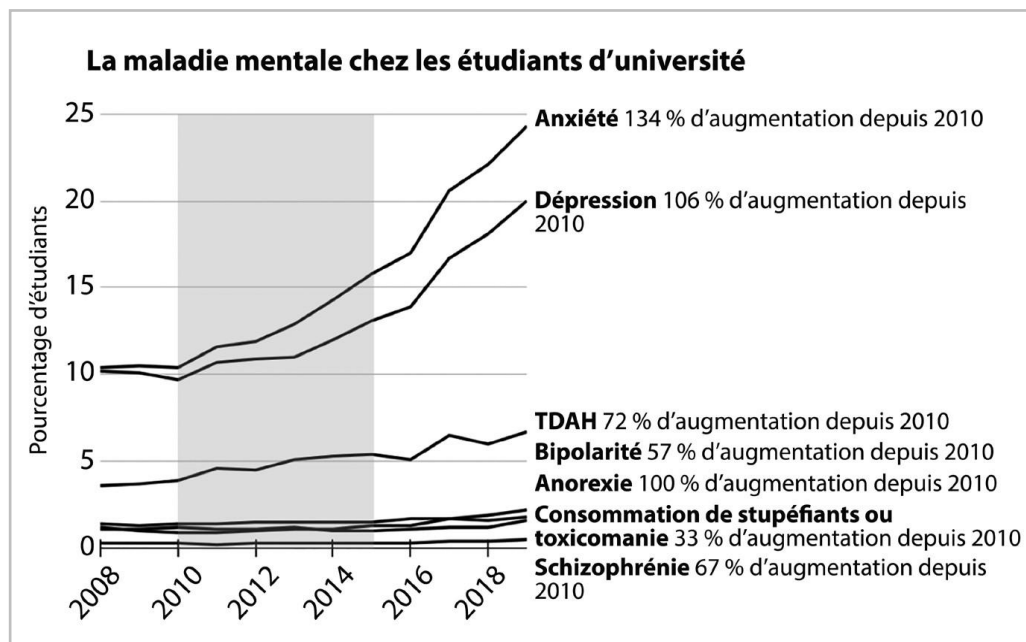
Graphique n° 35	23
Graphique n° 36	23
Graphique n° 37	24
Graphique n° 38	24
Graphique n° 39	25
Graphique n° 40	25
Photo n° 41	26
Photo n° 42	26
REMERCIEMENTS	27

Graphique n° 1



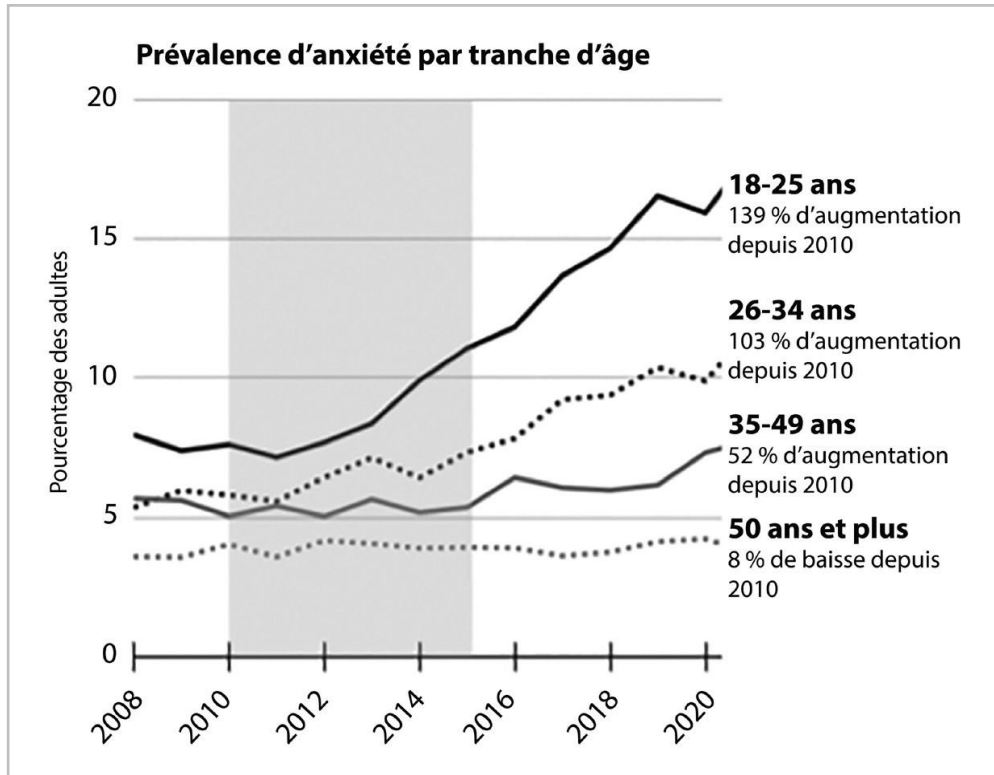
Pourcentage d'adolescents américains (12-17 ans) ayant souffert d'au moins un épisode dépressif majeur au cours de l'année précédente, par autodéclaration sur la base d'une liste de symptômes. Il s'agit du graphique 7.1 dans *The Coddling of the American Mind*, mis à jour avec des données au-delà de 2016. (Source : U.S. National Survey on Drug Use and Health.)

Graphique n° 2



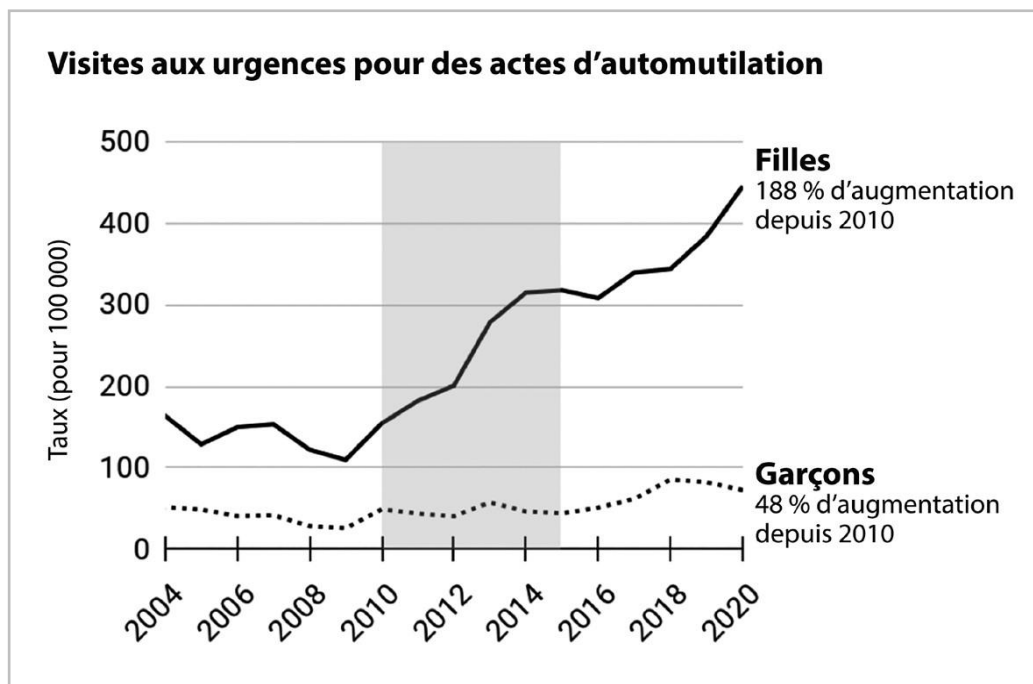
Pourcentage d'étudiants américains de premier cycle souffrant de divers troubles mentaux. Chez les étudiants d'université, les taux de maladies mentales diagnostiquées, d'anxiété et de dépression en particulier, ont augmenté dans les années 2010. (Source : American College Health Association.)

Graphique n° 3



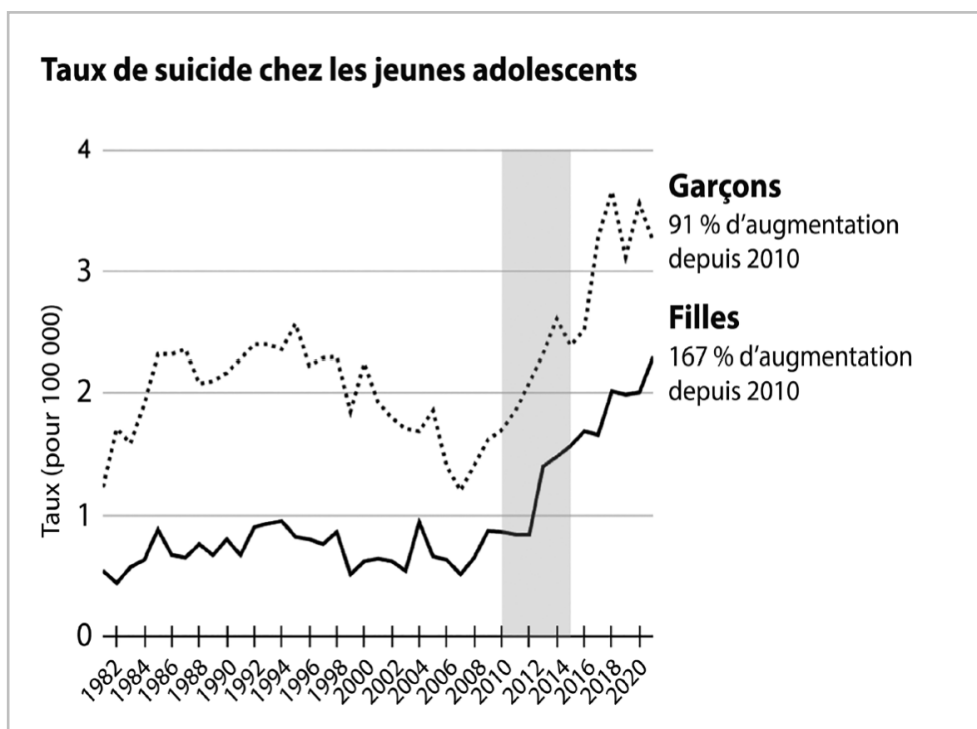
Pourcentage d'adultes américains par tranche d'âge rapportant des niveaux élevés d'anxiété. (Source : U.S. National Survey on Drug Use and Health.)

Graphique n° 4



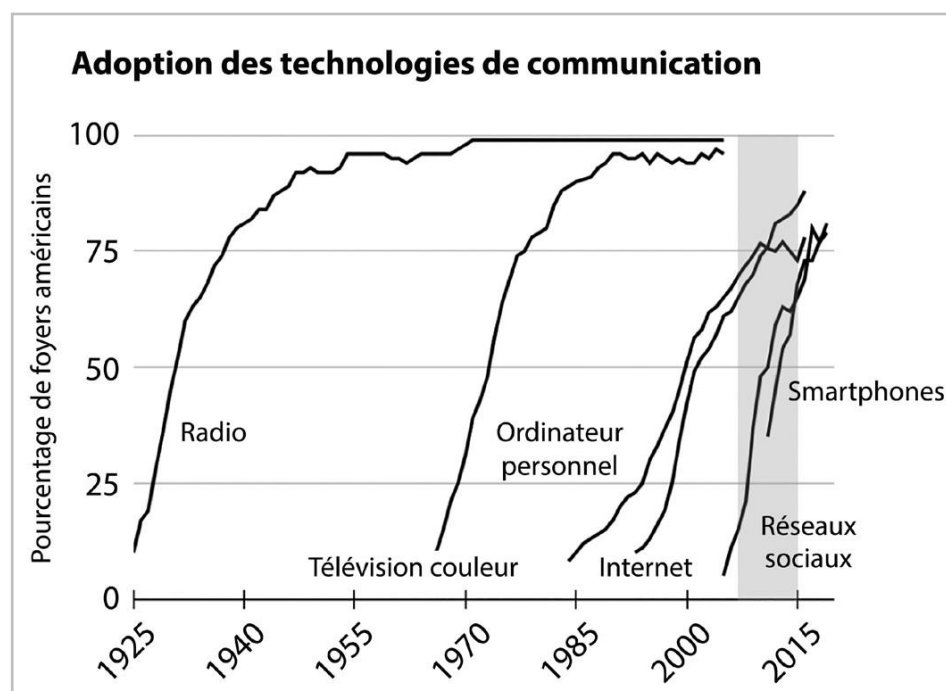
Nombre d'adolescents américains de 10 à 14 ans (en pourcentage, pour 100 000 habitants) traités aux urgences pour des actes d'automutilation non létaux. (Source : U.S. Centers for Disease Control, National Center for Injury Prevention and Control.)

Graphique n° 5



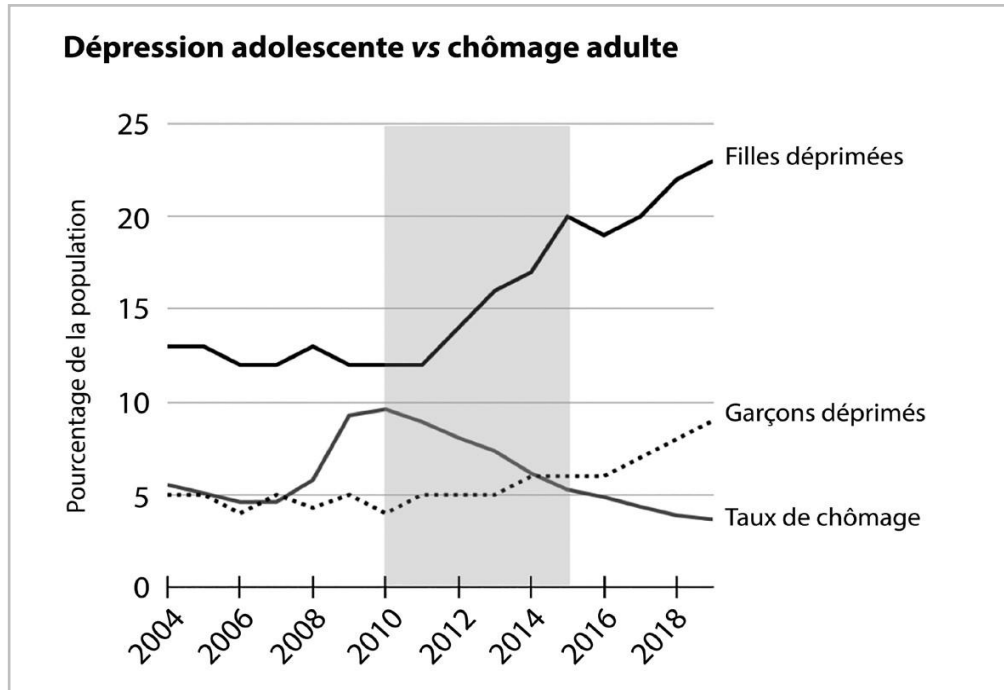
Taux de suicide chez les adolescents américains âgés de 10 à 14 ans. (Source : U.S. Centers for Disease Control, National Center for Injury Prevention and Control.)

Graphique n° 6



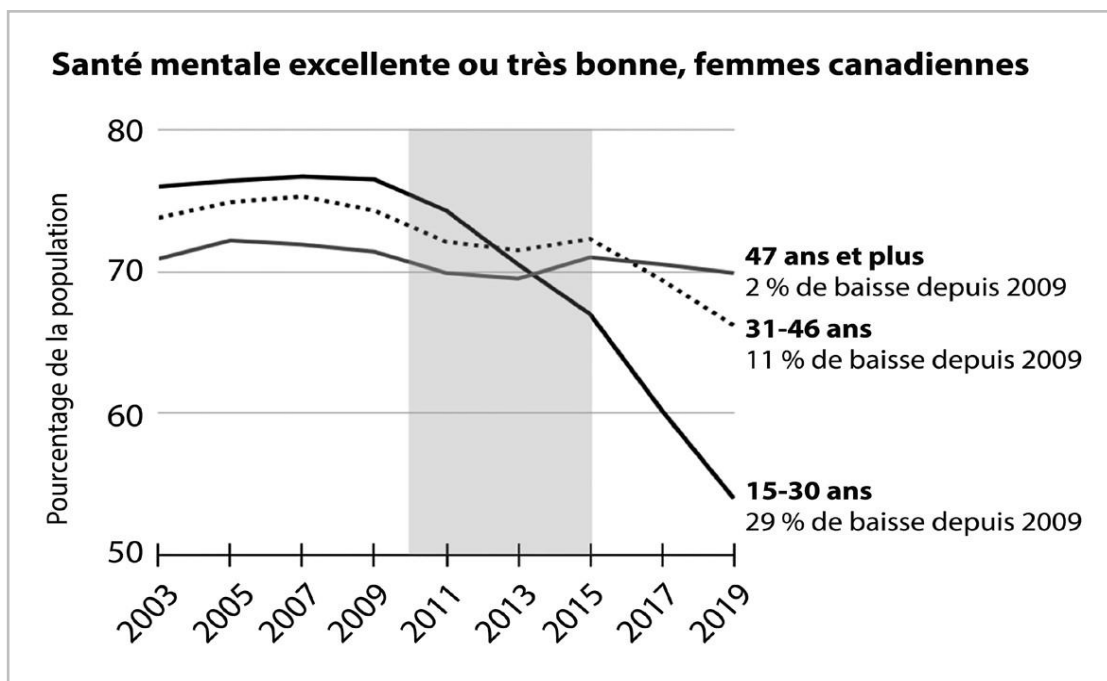
La part de foyers américains équipés de technologies spécifiques. Historiquement, le smartphone a intégré les foyers plus rapidement que n'importe quelle autre technologie de communication. (Source : Our World in Data.)

Graphique n° 7



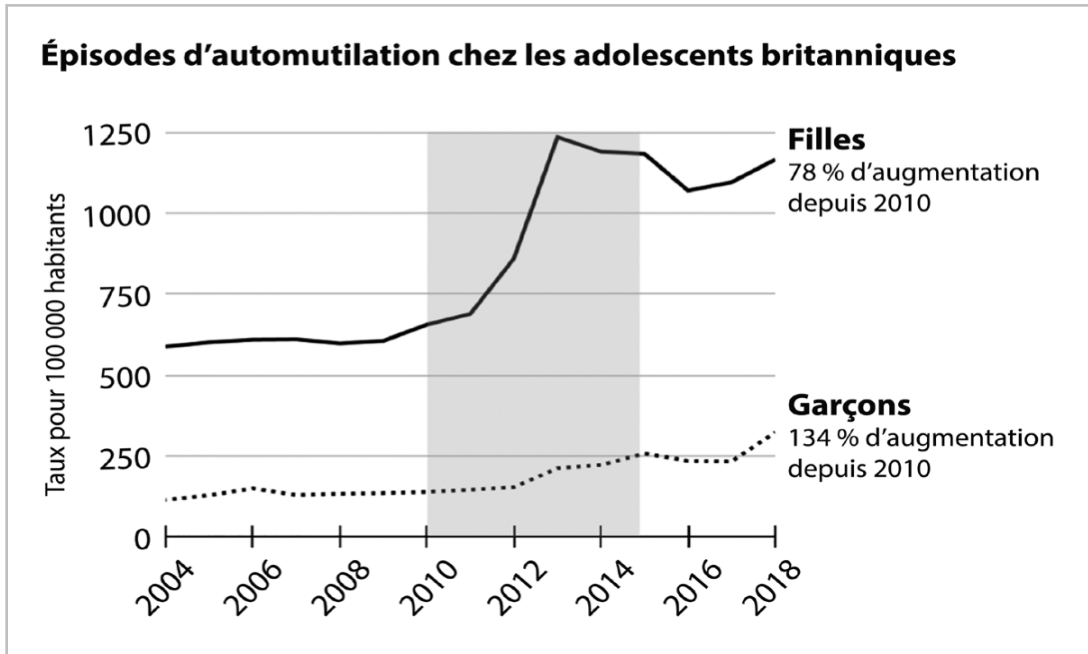
Alors que la crise de la santé mentale adolescente aux États-Unis a empiré, le taux de chômage (soit le pourcentage d'adultes en recherche d'emploi) a continuellement baissé. (Sources : U.S. Bureau of Labor Statistics et *U.S. National Survey Drug Use and Health*.)

Graphique n° 8



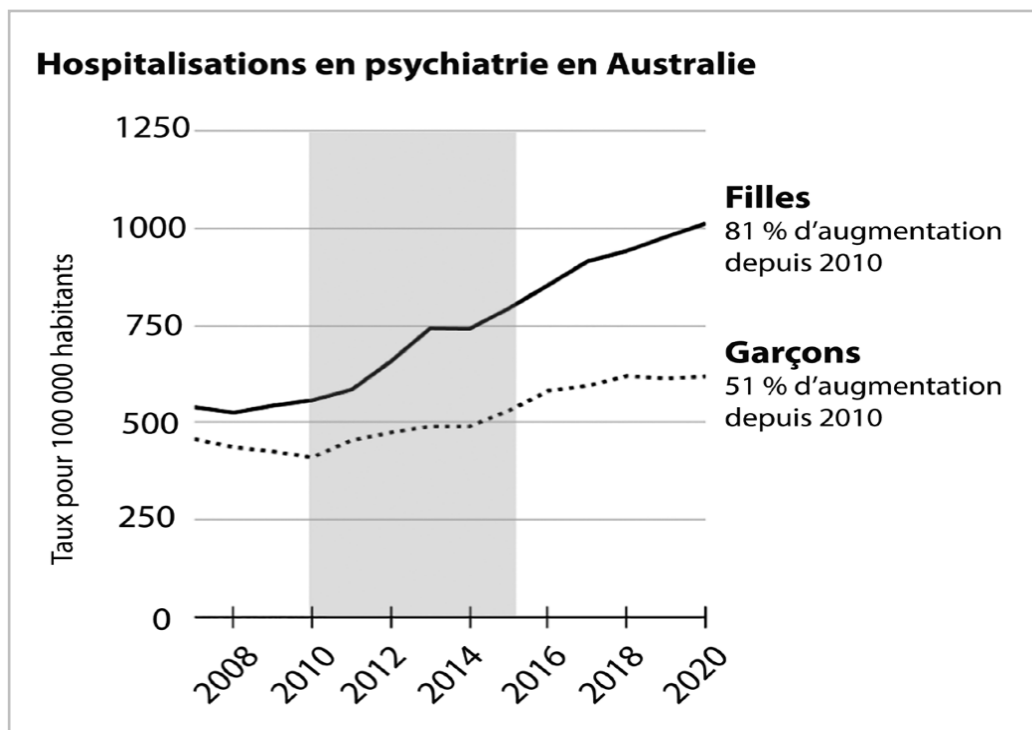
Pourcentage de jeunes filles et de femmes dans l'Ontario au Canada ayant qualifié leur santé mentale d'« excellente » ou « très bonne ». (Source : D. Garriguet [2021], *Portrait of youth in Canada : Data report.*)

Graphique n° 9



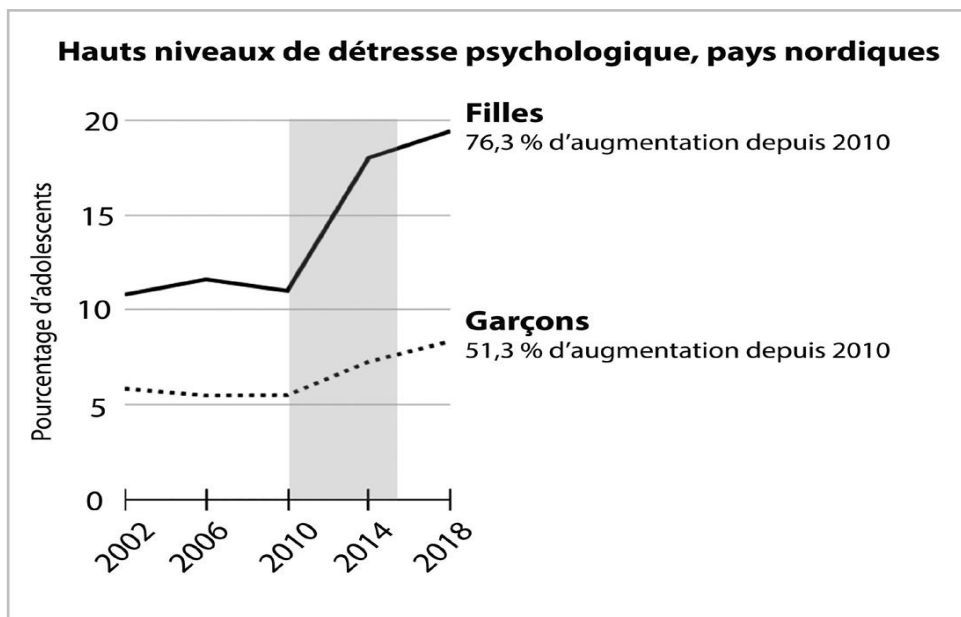
Épisodes d'automutilation chez les adolescents britanniques âgés de 13 à 16 ans. (Source : Cybulski *et al.*, 2021, ces chiffres sont tirés de deux bases de données regroupant des dossiers médicaux britanniques anonymes.)

Graphique n° 10



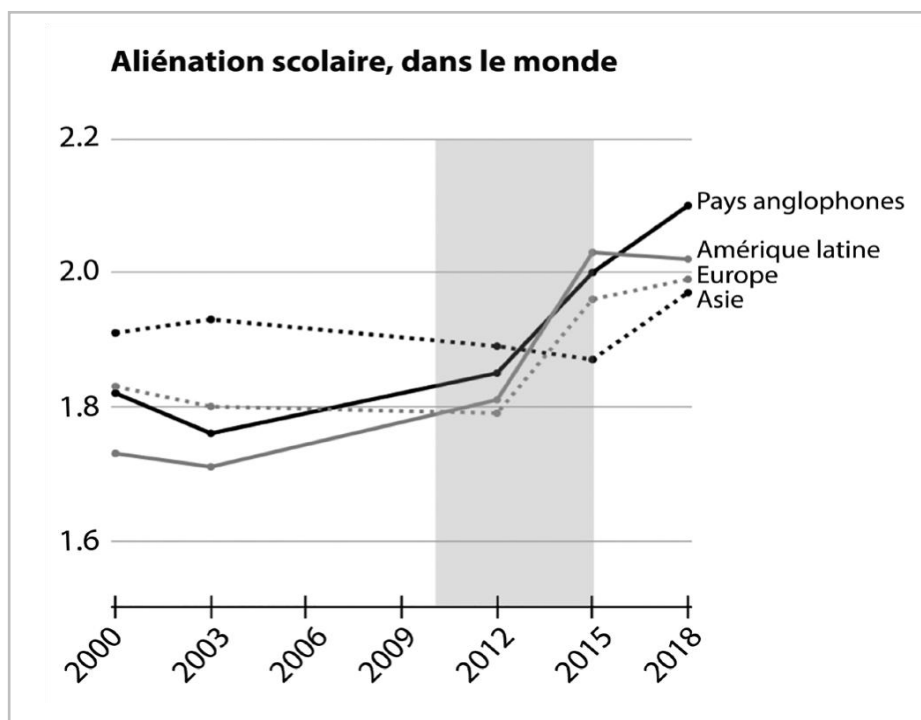
Taux d'hospitalisation d'adolescents australiens (de 12 à 24 ans) pour une nuit et pour des motifs de santé mentale. (Source : *Australia's Health 2022 Data Insights.*)

Graphique n° 11



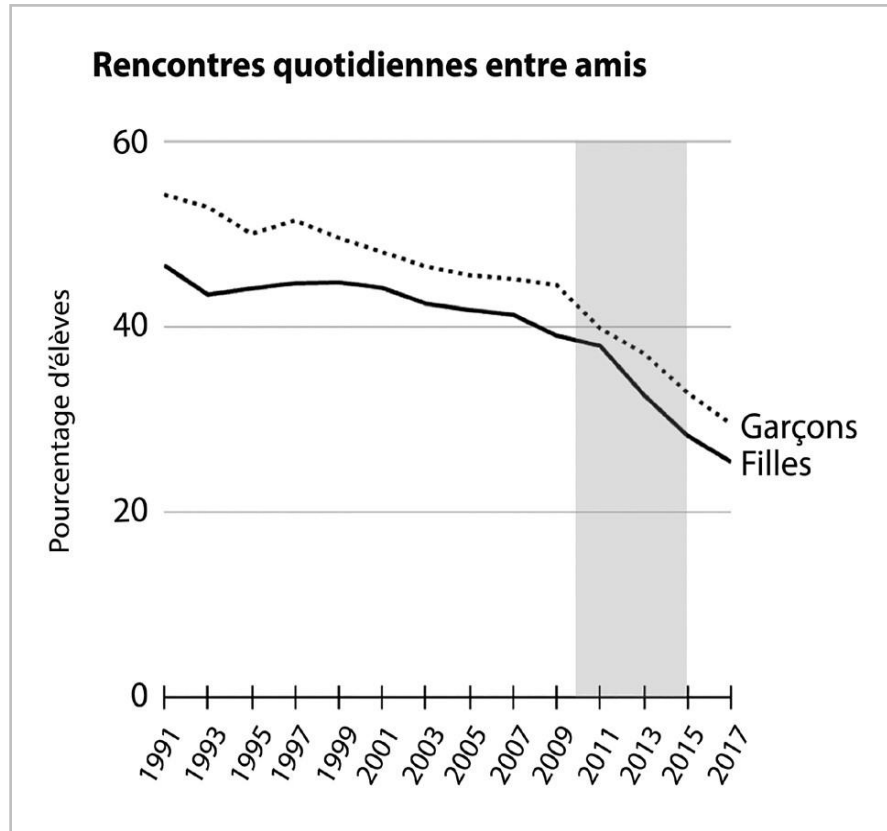
Pourcentage d'adolescents (de 11 à 15 ans) dans les pays nordiques présentant de hauts niveaux de détresse psychologique. (Source : Données de *Health Behaviour in School Age Children Survey*.)

Graphique n° 12



Taux progressif d'aliénation scolaire dans le monde (chez des élèves âgés de 15 ans). Notez qu'une augmentation de la solitude à l'école a lieu la plupart du temps entre 2012 et 2015, dans toutes les régions du monde sauf en Asie. (Ces questions n'ont pas été posées dans les enquêtes de 2006 et 2009.) Les valeurs s'échelonnent de 1 (faible aliénation) à 4 (forte aliénation). (Source : Twenge, Haidt *et al.* [2021]. Données de PISA)

Graphique n° 13



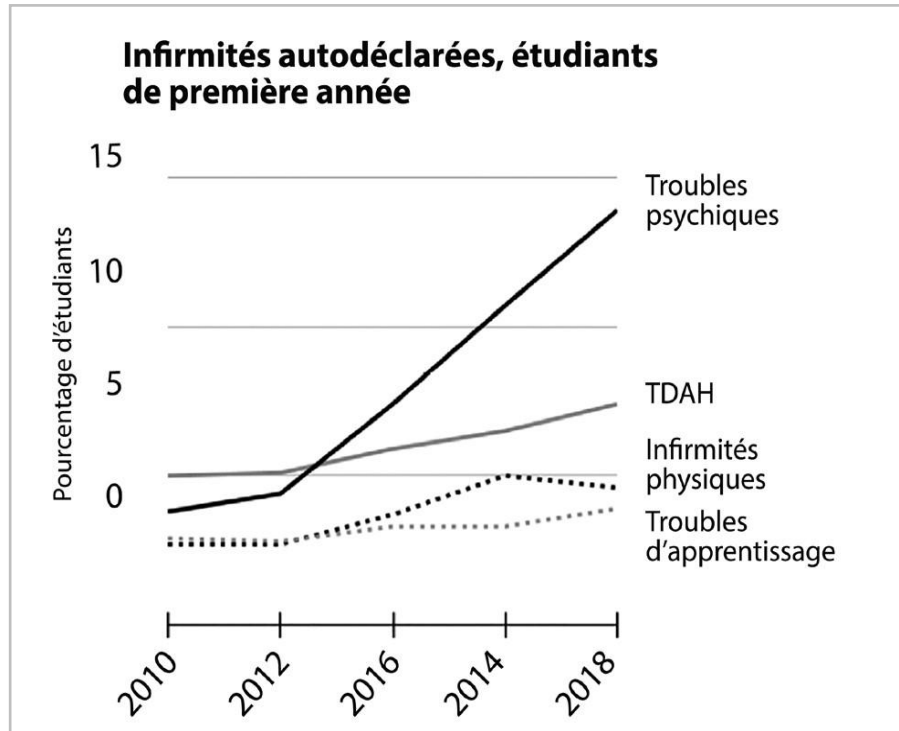
Pourcentage d'élèves américains (8th, 10th et 12th grade) qui déclarent se réunir avec des amis « presque tous les jours » en dehors des cours¹⁴. (Source : Monitoring the Future.)

Photo n° 14



Les petites oies pensent que Konrad Lorenz est leur mère et suivent ses bottes.

Graphique n° 15



Pourcentage d'étudiants américains en première année d'université faisant état de divers troubles et infirmités. (Source : Annual Freshman Survey, réalisée par le Higher Education Research Institute de l'UCLA.)

Photo n° 16



Un terrain de jeux excessivement dangereux à Dallas, au Texas.

Photo n° 17



Un tourniquet, un équipement incontournable des aires de jeux des années 1970.

Photo n° 18



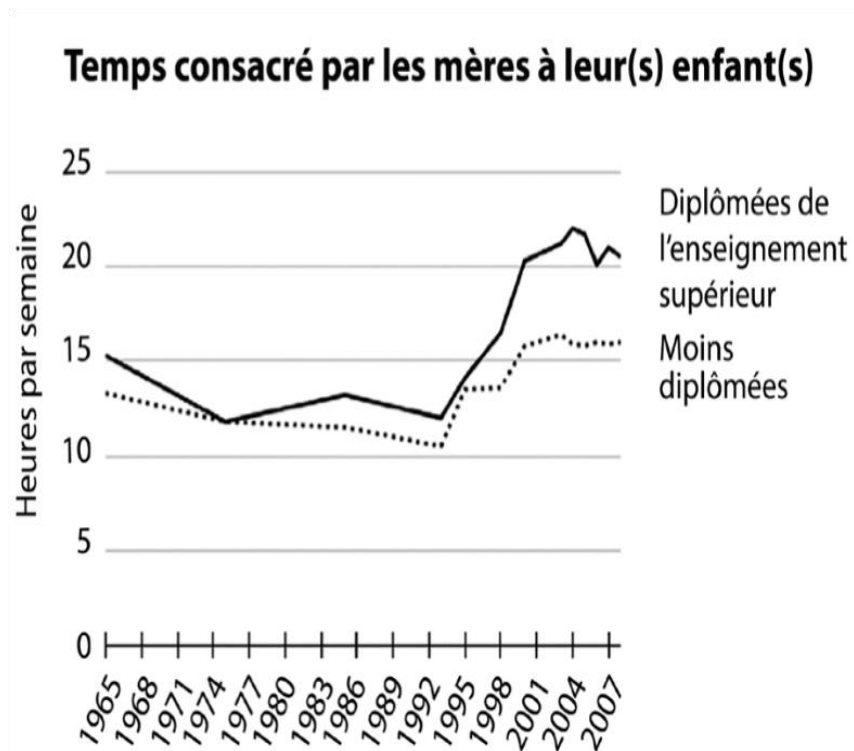
Une aire de jeux excessivement sûre, offrant peu d'opportunités aux enfants antifragiles d'apprendre à ne pas se blesser.

Photo n° 19



Coney Island, à New York, procure des frissons en tous genres.

Graphique n° 20



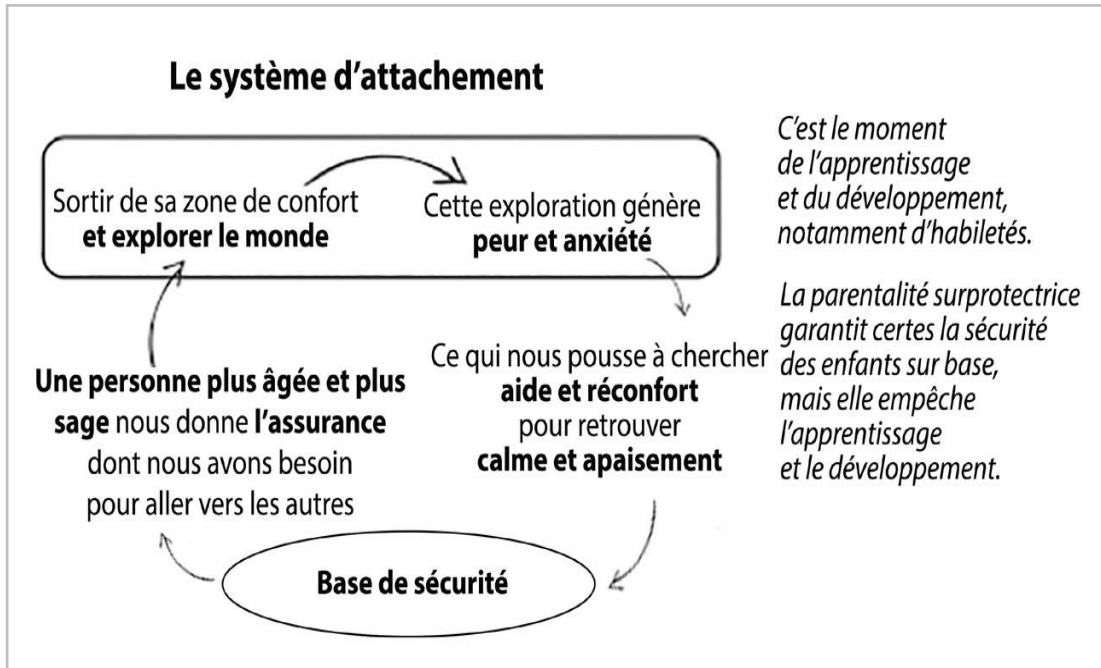
Temps consacré par les mères américaines à l'éducation de leur(s) enfant(s). Ce temps a augmenté d'un coup au milieu des années 1990, avec l'arrivée de la génération Z. (Source : Ramey & Ramey, 2000)

Photo n° 21

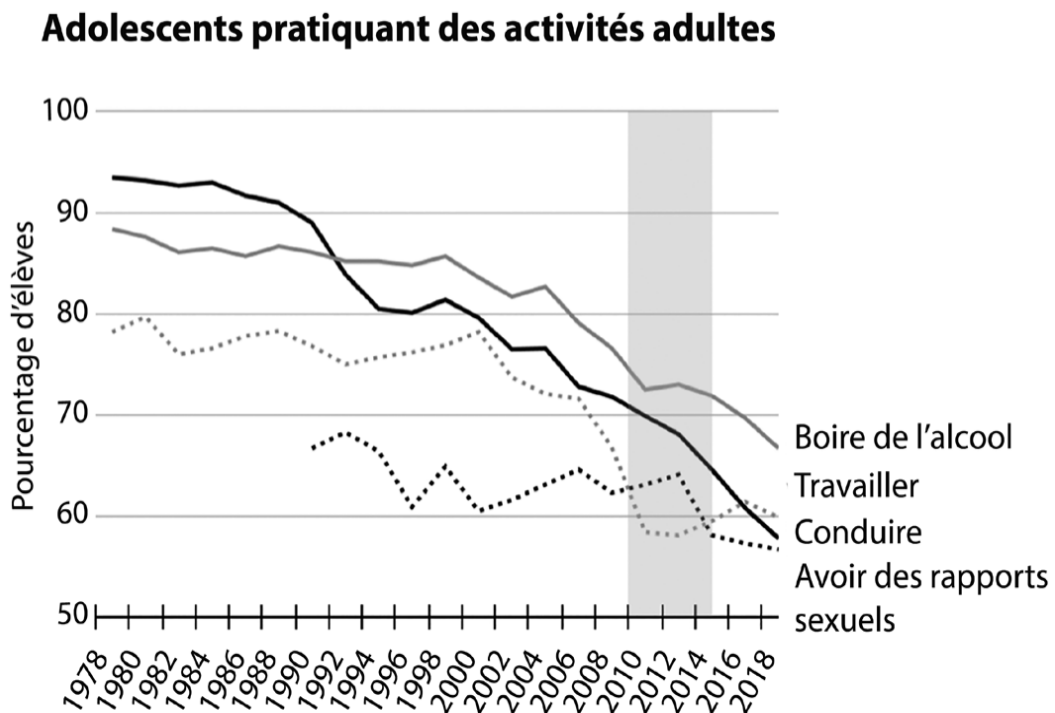


Une liste de restrictions contre le jeu libre dans une école primaire à Berkeley, en Californie. « Ne laisser personne de côté – Résoudre les conflits avec “Pierre, feuille, ciseaux” – Avoir l’esprit sportif – Ne se toucher que du doigt – Pas de ballon prisonnier – Si quelqu’un ne veut pas jouer à chat, les autres doivent le respecter – Ceux et celles qui jouent à chat doivent ne le faire que dehors, dans la cour – On ne peut pas jouer à chat dans des zones non délimitées ou s’il y a d’autres jeux autour – Quand la cloche sonne, arrêtez tous les jeux et ne bougez plus. Ensuite, mettez-vous en rangs. »

Schéma n° 22. Le système d'attachement chez les mammifères

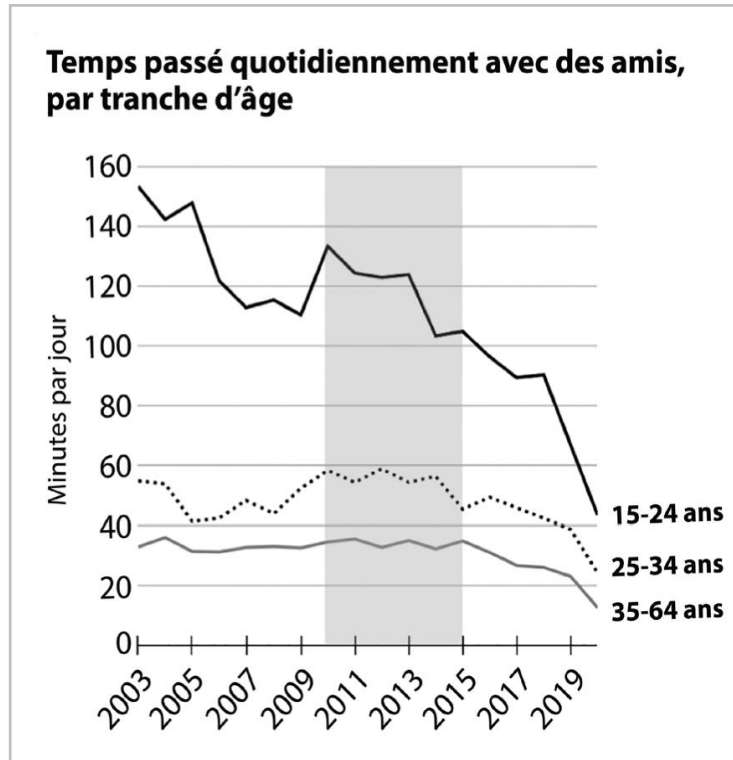


Graphique n° 23



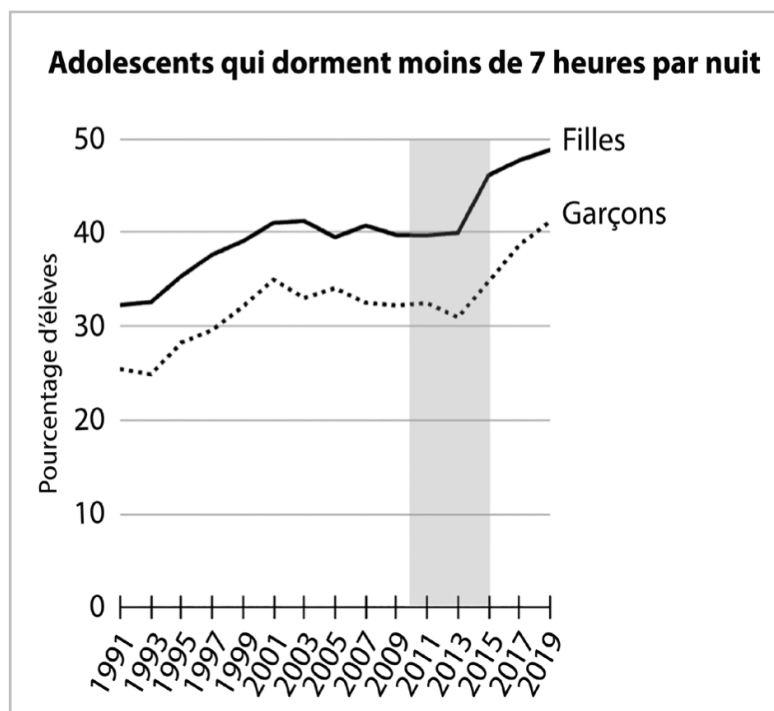
Aux États-Unis, le pourcentage d'élèves de terminale (*high school seniors*) pratiquant quatre types d'activités adultes a baissé depuis les années 1990 et le début des années 2000, soit avant le Grand Recâblage de 2010 à 2015. (Source : *Monitoring the Future* et *CDC Youth Risk Behavior Survey*.)

Graphique n° 24



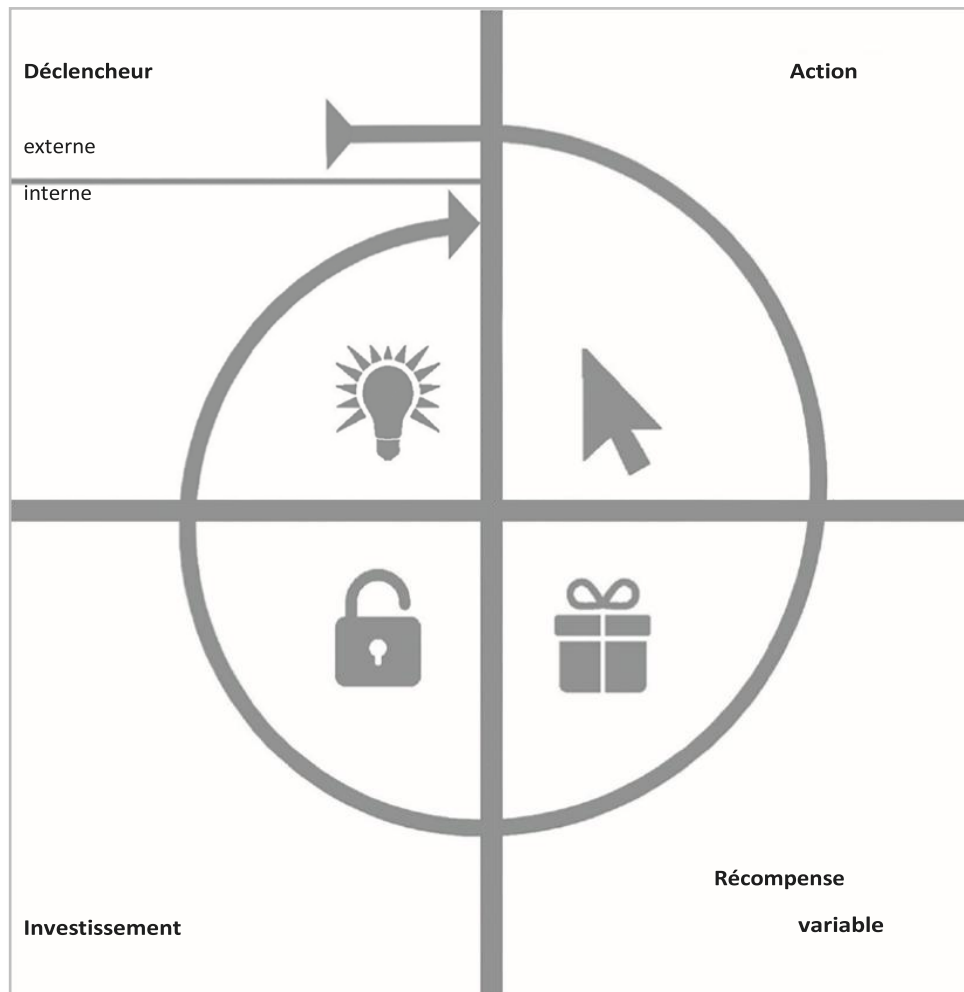
Temps en minutes passé en moyenne chaque jour avec des amis. Seule la tranche d'âge la plus jeune enregistre une forte baisse avant même la collecte de données en 2020, qui a eu lieu après l'entrée en vigueur des restrictions Covid. (Source : American Time Use Study.)

Graphique n° 25



Pourcentage d'élèves aux États-Unis (8th, 10th et 12th grade, soit de la quatrième à la terminale) qui, la plupart du temps, dorment moins de 7 heures par nuit. (Source : *Monitoring the Future*.)

Graphique n° 26



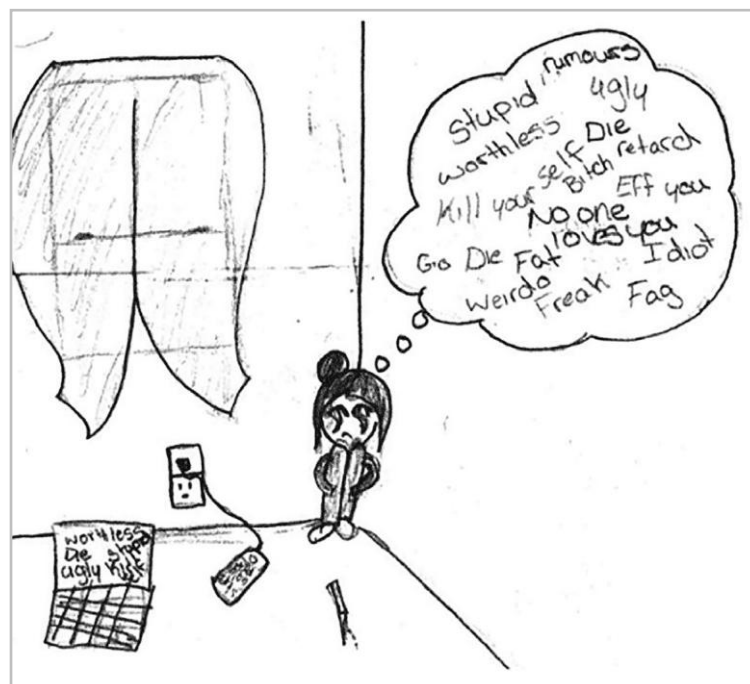
Le modèle Hook, de Nir Eyal, auteur de *Hooked : Comment créer un produit ou un service qui ancre des habitudes* (2018 pour l'édition française). Nir Eyal met en garde contre les implications éthiques d'un usage abusif du modèle dans une sous-partie intitulée « La moralité de la manipulation ».

Illustration n° 27



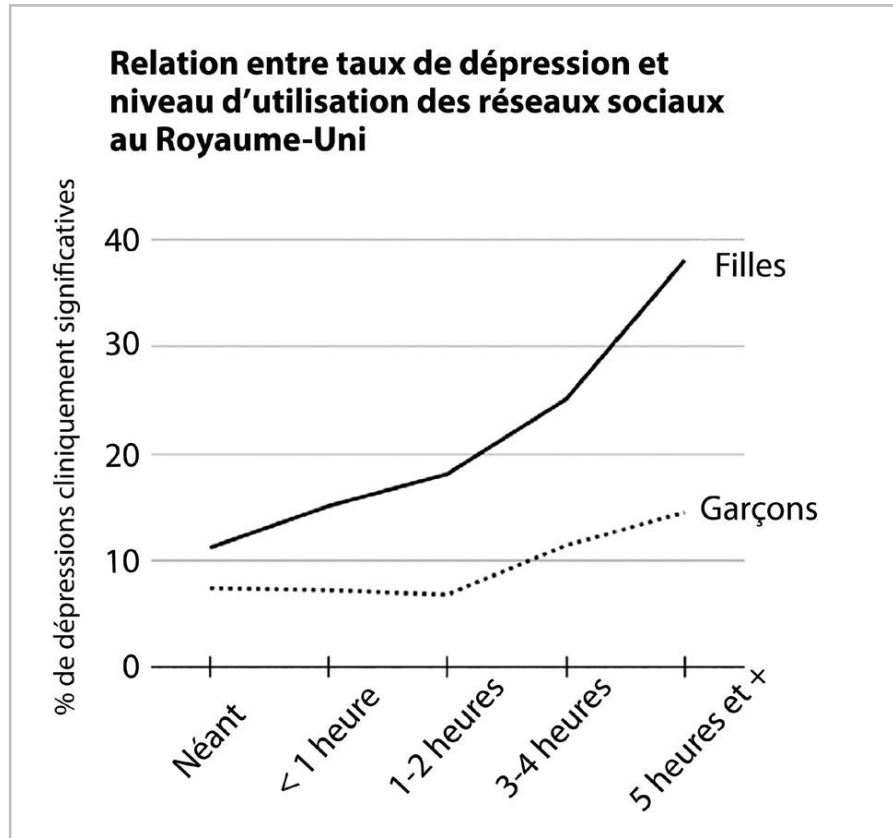
Capture d'écran d'une présentation Facebook, divulguée par Frances Haugen. La légende dit que « les décisions des adolescents sont principalement motivées par leurs émotions, l'attrait de la nouveauté et de la récompense. Bien que ces motivations paraissent à première vue positives, leur caractère impérieux rend les adolescents très vulnérables, en particulier en l'absence de cortex préfrontal mature qui les aiderait à se restreindre. » (Source : The Facebook Files, section 42/ 15, p. 5359.)

Image n° 28



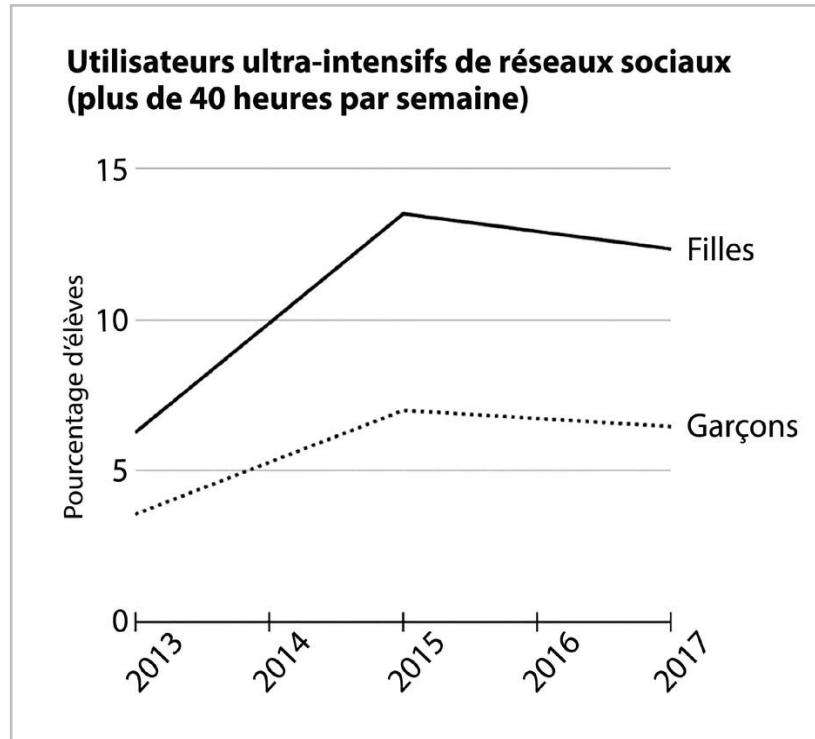
Dessin réalisé par Alexis Spence en avril 2015, à l'âge de 12 ans. Les mots affichés sur son iPad sont « bonne à rien, meurs, moche, stupide, suicide-t oi ». Sur son téléphone, on lit : « stupide, moche, grosse... » Copie du dossier judiciaire dans l'affaire Spence v. Meta.

Graphique n° 29



Pourcentage d'adolescents britanniques dont le taux de dépression varie en fonction du nombre d'heures qu'ils passent quotidiennement sur les réseaux sociaux. Les utilisateurs intensifs sont plus déprimés que les utilisateurs légers ou les non-utilisateurs, cela étant particulièrement vrai pour les filles. (Source : *Millennium Cohort Study*.)

Graphique n° 30



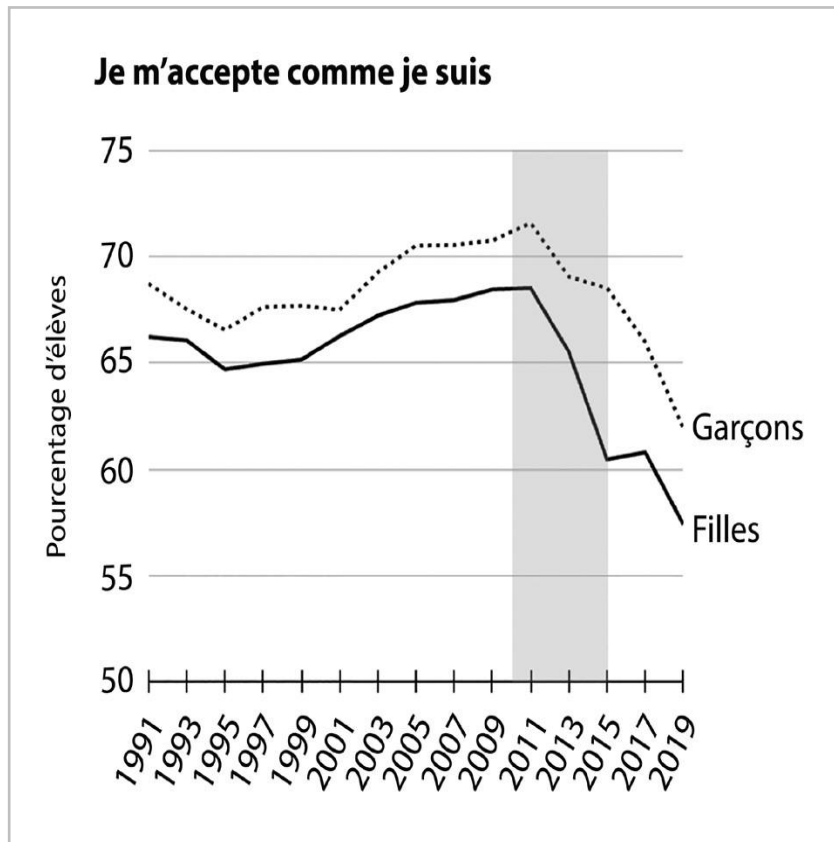
Pourcentage d'élèves américains (8th, 10th et 12th grade, quatrième, seconde et terminale) ayant déclaré passer plus de 40 heures par semaine sur les réseaux sociaux. (Source : *Monitoring the Future*)

Image n° 31



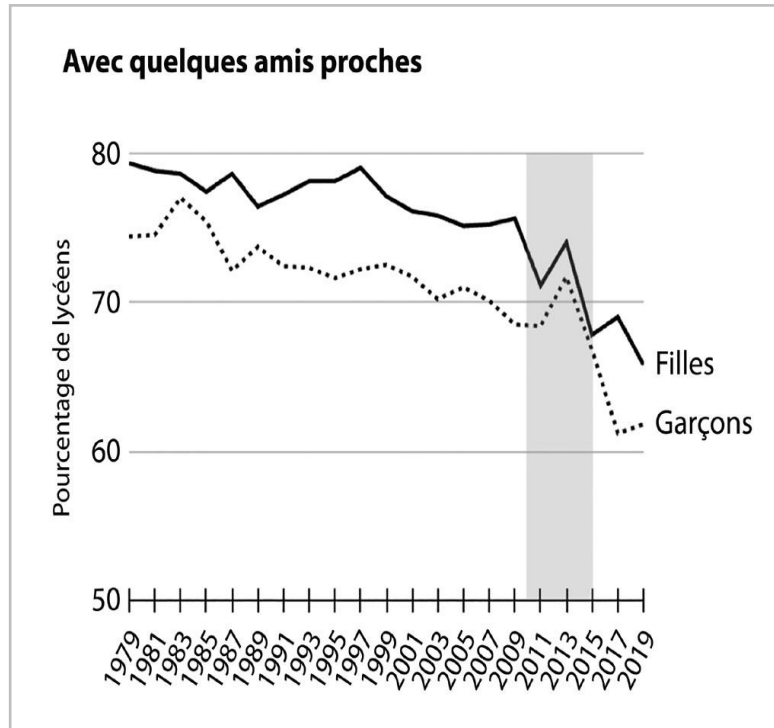
Les filtres de beauté peuvent vous rendre aussi parfaite que vous le souhaitez, ce qui augmente la pression exercée sur les jeunes filles pour qu'elles aussi s'embellissent. (Source : Josephine Livin, @josephinelivin, sur Instagram.)

Graphique n° 32



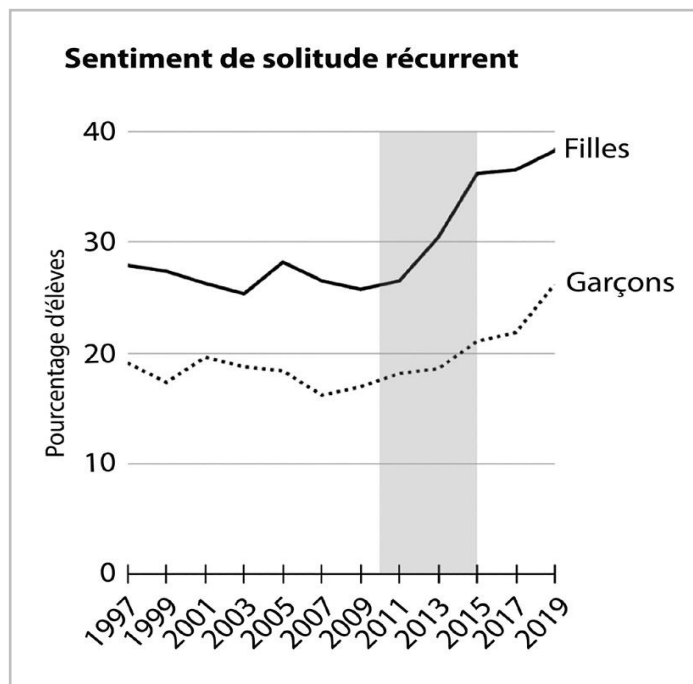
2012, la chute des sociomètres. Pourcentage d'élèves américains (8th, 10th et 12th grade, quatrième, seconde et terminale) ayant déclaré s'accepter tels qu'ils sont. (Source : *Monitoring the Future*.)

Graphique n° 33



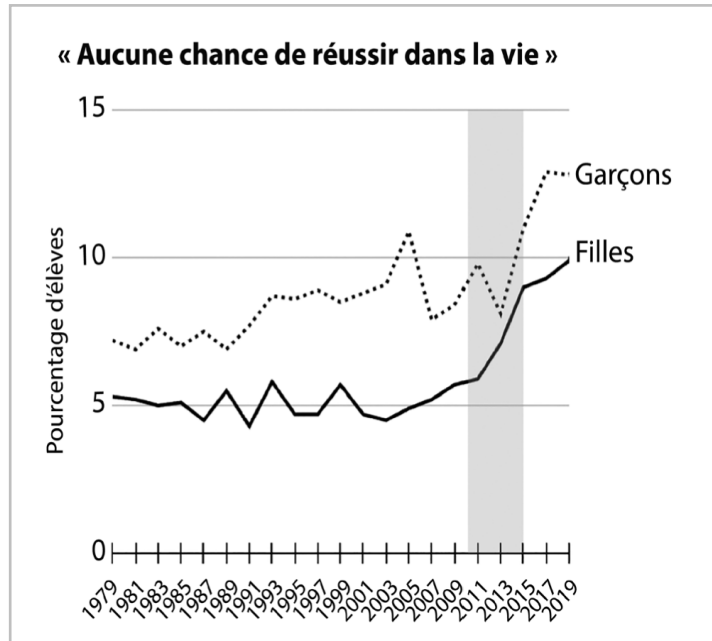
Pourcentage de lycéens de terminale d'accord ou plutôt d'accord avec l'affirmation : « En général, j'ai quelques amis avec lesquels je sors. » Les taux ont commencé à décroître lentement avant 2012, puis la tendance s'est accélérée. (Source : *Monitoring the Future.*)

Graphique n° 34



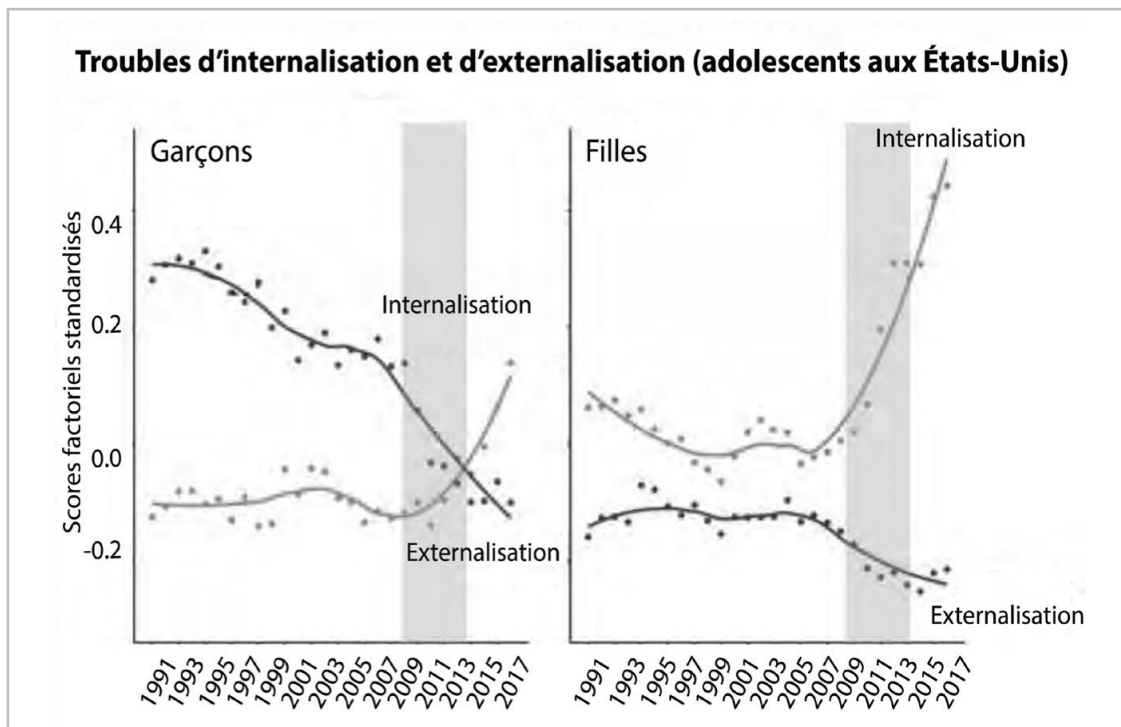
Pourcentage d'élèves américains (8th, 10th et 12th grade, quatrième, seconde et terminale) d'accord ou plutôt d'accord avec l'affirmation : « Je me sens souvent seul. » (Source : *Monitoring the Future.*)

Graphique n° 35



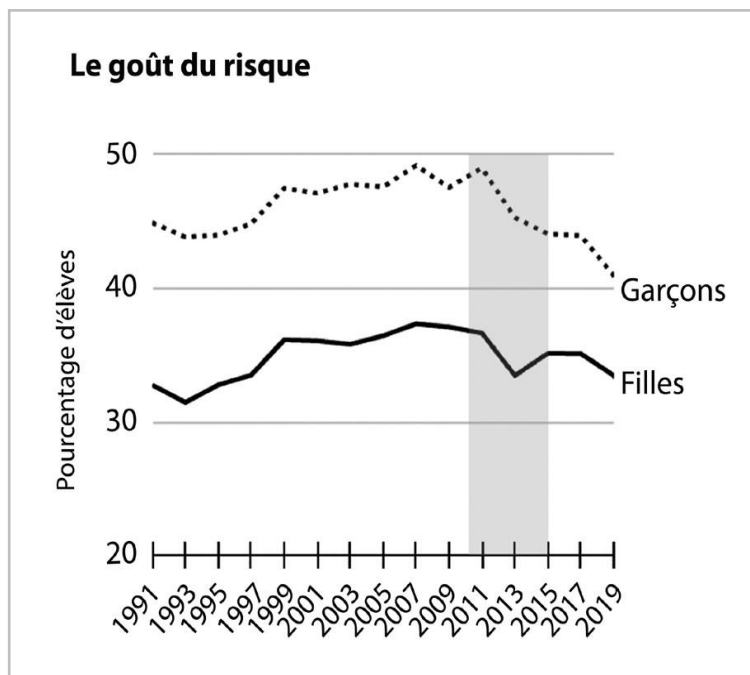
Pourcentage d'élèves de terminale (*high school seniors*) aux États-Unis d'accord ou plutôt d'accord avec l'affirmation : « Les gens comme moi n'ont aucune chance de réussir dans la vie. » (Source : *Monitoring the Future*.)

Graphique n° 36



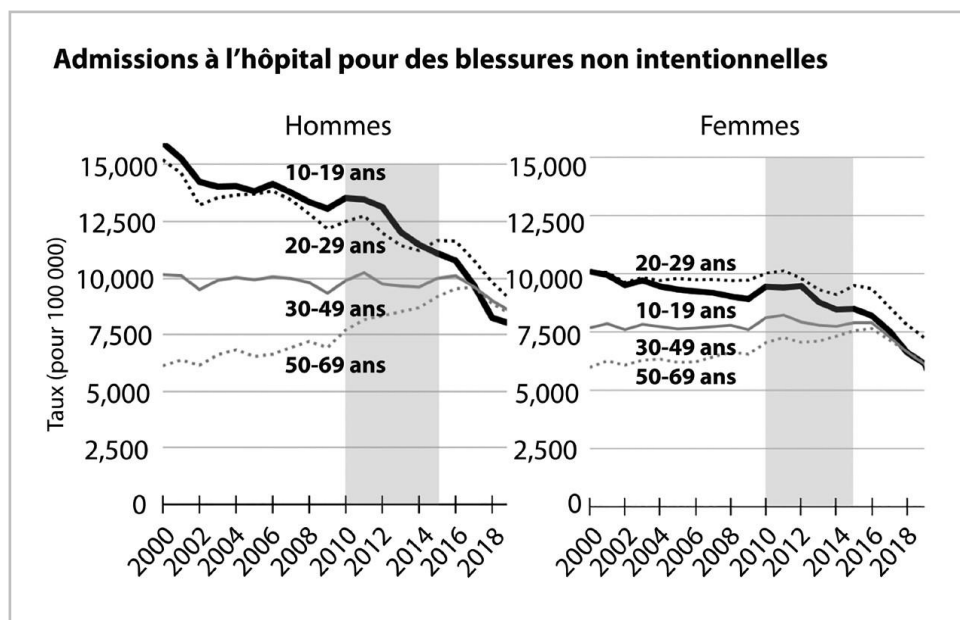
Élèves de terminale aux États-Unis souffrant de troubles d'internalisation et d'externalisation. Dans les années 2010, les taux de troubles d'externalisation ont chuté chez les garçons et les filles, les troubles d'internalisation ayant, quant à eux, augmenté. (Source : Askari *et al.* [2022], avec des données de *Monitoring the Future*.)

Graphique n° 37



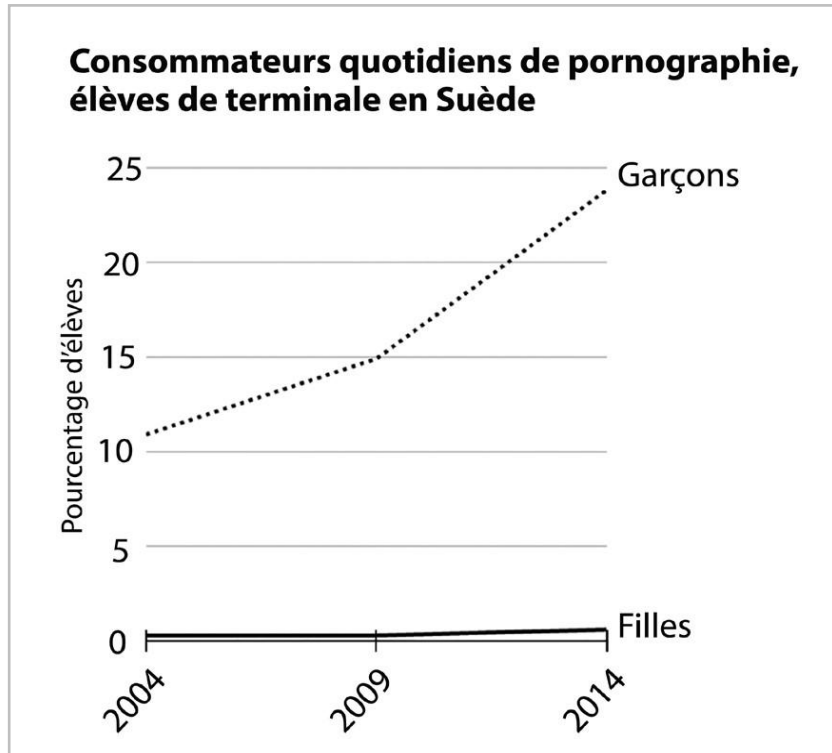
Pourcentage d'élèves américains (8th, 10th et 12th grade, quatrième, seconde et terminale) d'accord avec l'affirmation : « J'aime tester mes limites de temps à autre en faisant quelque chose de légèrement risqué. » Dans les années 2010, le goût du risque a décliné plus rapidement chez les garçons que chez les filles. (Source : *Monitoring the Future*.)

Graphique n° 38



À gauche : taux annuel d'admissions d'hommes américains à l'hôpital pour des blessures non intentionnelles, par tranche d'âge. À droite : idem, pour les femmes américaines. La courbe en gras représente les 10-19 ans, qui avaient autrefois les taux les plus élevés. Désormais, les taux de cette tranche d'âge sont parmi les plus bas. (Source : Centers for Disease Control.)

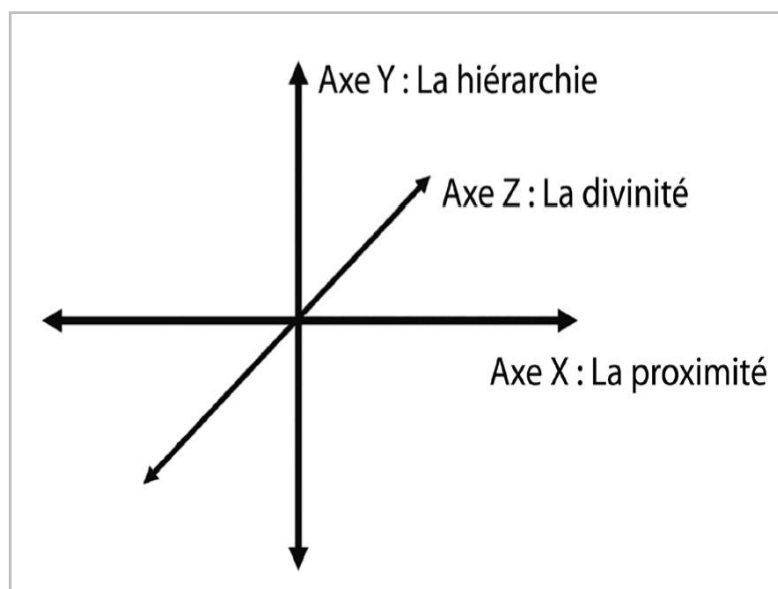
Graphique n° 39



Pourcentage d'élèves suédois de terminale qui regardent de la pornographie « plus ou moins tous les jours ».

(Source : Donevan *et al.*, 2022.)

Graphique n° 40



Les trois dimensions de l'espace social.

Photo n° 41



Le terrain d'aventure à Governors Island, New York, conçu et géré par play: groundNYC. Sur le panneau, il est écrit : « Vos enfants peuvent très bien jouer sans conseils ni suggestions... »

Photo n° 42



L'aire de jeux nature dernier cri de l'école primaire Colene Hoose, juste avant son ouverture en 2023, à Normal dans l'Illinois.

REMERCIEMENTS

Ce livre est le fruit d'un travail d'équipe. Toute ma gratitude va donc d'abord à mes trois coéquipiers.

Mention spéciale pour Zach Rausch, jeune homme que j'ai engagé en 2020 en tant qu'assistant de recherche. Zach et moi partageons une même passion : l'application de la psychologie sociale aux problèmes sociaux complexes. Aussi s'est-il chargé d'étudier deux questions pour moi : que se passe-t-il au niveau international ? Qu'arrive-t-il aux garçons ? Quand j'ai commencé la rédaction de ce livre à l'automne 2022, Zach était devenu mon partenaire de réflexion et mon relecteur. Ensemble, nous avons travaillé d'arrache-pied pendant quatorze mois. Zach a consacré de nombreuses soirées et week-ends à coucher sur le papier ce qui, au départ, devait être un petit livre. Dans l'intervalle, celui qui était, au départ, un étudiant de deuxième année en psychologie est devenu un chercheur et intellectuel de premier plan. Je n'aurais pas pu écrire ce livre sans lui.

Mention spéciale également à Lenore Skenazy. Depuis que j'ai lu son livre *Free- Range Kids*, Lenore est non seulement devenue ma muse en ce qui concerne la parentalité, mais aussi une amie proche. J'ai fait appel à elle pour me guider sur le discours à tenir aux parents dans cet ouvrage. Elle a enrichi un Google Doc avec tant d'idées formidables que je l'ai invitée à rédiger le chapitre 12 avec moi. Puis le chapitre 11 sur les écoles. Et enfin le chapitre 10 sur ce que pourraient entreprendre les gouvernements. Si ce livre réussissait à persuader les parents, les établissements scolaires et les législateurs d'accorder plus d'autonomie aux enfants, ce sera grâce au travail que Lenore accomplit depuis de nombreuses années en tant que présidente de *Let Grow*, ainsi qu'à ses apports immenses à la partie 4 de ce livre.

Mention spéciale enfin pour mon éditeur chez Penguin Press, Virginia Smith. « Ginny » accompagne et peaufine mes écrits depuis 2016, date à laquelle Greg Lukianoff et moi avons commencé à collaborer avec elle sur *The Coddling of the American Mind*. Ginny a retravaillé en profondeur chaque chapitre de *Génération anxieuse* et, avec son associée Caroline Sydney, elles ont fait advenir le livre, malgré mes difficultés à respecter les délais impartis.

Je suis reconnaissant à bien d'autres membres de l'équipe qui ont tous joué un rôle crucial dans la réalisation de cet ouvrage. Sur toute la durée du projet, j'ai travaillé étroitement avec Eli George, un écrivain et intellectuel de la génération Z que je remercie pour sa recherche de qualité, sa créativité et son formidable travail de révision. Ravi Iyer, un ami et collaborateur de longue date chez *YourMorals.org*, m'a apporté des conseils précieux et inspiré plusieurs paragraphes clés dans le chapitre 10 sur les actions possibles de la part des entreprises de la tech et des gouvernements. Chris Saitta s'est occupé de l'appareil de notes. Il nous a également aidés à comprendre ce que les garçons traversent. Cedric Warny a épaulé Zach dans l'établissement des bases de données nécessaires à la rédaction de cet ouvrage. Dave Cicirelli, mon cher ami artiste qui s'était chargé des illustrations pour *All Minus One*, a une nouvelle fois exercé sa magie pour créer la couverture de l'édition américaine.

J'ai envoyé le manuscrit à des dizaines d'amis et de collègues à l'été 2023, en leur demandant de repérer coquilles et passages problématiques. Nombre d'entre eux ont répondu à mon appel et ont contribué à amender le livre de mille et une façons. Merci à Trevor Agatsuma, Larry Amsel, Mary Aviles, John Austin, Michael Bailey, Barbara Becker, Arturo Bejar, Uri Bilmes, Samantha Boardman, Dave Bolotsky, Drew Bolotsky, Maria Bridge, Ted Brugman, Mariana Brussoni, Maline Bungum, Rowan Byrne, Camille Carlton, Haley Chel emedos, Carissa Chen, Jim Coan, Grace Coll, Jackson Davenport, Samantha Davenport, Michael Dinsmore, Ashlee Dykeman, Lucy Farey, Ariella Feldman, Chris Ferguson, Brian Gallagher, Peter Gray, Ben Haidt, Francesca Haidt, Max Haidt, Jennifer Hamilton, Melanie Hempe, Alexandra Hudson, Freya India, Andrea Keith, Nicole Kitten, Sena Koleva, Bill Kuhn, Elle Laub, John Lee, Anna Lembke, Meike Leonard, Lisa Littman, Julia Lombard, Sergio A. Lopez, Mckenzie Love, Greg Lukianoff, Joy McGrath,

Caroline Mehl, Carrie Mendoza, Jamie Neikrie, Evan Oppenheimer, Pamela Paresky, Yejin Park, Robbie Pennoyer, Maria Petrova, Kyle Powell, Matt Pulford, Fernando Rausch, Richard Reeves, Jayne Riew, Jeff Robinson, Tobias Rose-S tockwell, Arthur Rosen, Nima Rouhanifard, Sally Satel, Leonard Sax, Rikki Schlott, David Sherrin, Yvette Shin, Daniel Shuchman, Mark Shulman, Bennett Sippell, Ben Spaloss, David Stein, Max Stossel, Jonathan Stray, Alison Taylor, Jules Terpak, Jean Twenge, Cedric Warny et Keith Winsten.

Quelques personnes dans cette longue liste se sont élevées au rang de super-é diteurs, avec des commentaires détaillés à chaque page : Larry Amsel, Grace Coll, Michael Dins more, Brian Gallagher, Nicole Kitten, McKenzie Love, Maria Petrova, Jayne Riew, Mark Shulman et Ben Spaloss.

Je m'estime très chanceux de pouvoir enseigner à la Stern School of Business de l'université de New York. Dans les moments difficiles, j'ai pu compter sur le soutien indéfectible de notre doyen, Raghu Sundaram, et de Batia Wiesenfeld, qui dirige le département dont je dépends. Le programme Business and Society de la Stern School offre un cadre extrêmement stimulant pour étudier la façon dont le marché affecte, voire bouleverse la société.

Je remercie tout particulièrement ma femme, Jayne Riew, avec laquelle j'ai d'abord rêvé d'enfants, avant que nous partagions la joie d'en regarder deux s'aventurer de plus en plus loin de la base.