

**NOM et PRENOM :** Gatera Uwera Naomie

**Titre du mémoire :** Impact des réseaux sociaux sur la santé mentale : analyse qualitative auprès des étudiants de l'enseignement supérieur âgés de 20 à 25 ans.

**Promoteur :** Walter Hesbeen

## **RESUME**

**Introduction :** Dans un contexte où la santé mentale étudiante représente un enjeu majeur de santé publique, ce mémoire s'intéresse à la manière dont les étudiants de l'enseignement supérieur âgés de 20 à 25 ans perçoivent l'impact des réseaux sociaux sur leur bien-être psychologique et leur santé mentale, ainsi qu'aux stratégies qu'ils adoptent pour préserver leur bien-être psychologique.

**Méthodes :** Afin de répondre à cette question de recherche, une approche qualitative a été privilégiée. Celle-ci repose sur une revue de la littérature scientifique, des échanges avec trois témoins privilégiés issus des domaines de la psychologie, de l'enseignement et de la promotion de la santé, ainsi que sur des entretiens semi-dirigés réalisés auprès de six étudiants.

**Résultats :** Les résultats révèlent que les réseaux sociaux jouent un rôle ambivalent dans la vie des étudiants. S'ils constituent des espaces de socialisation, de divertissement et de soutien entre pairs, ils sont également associés à des effets négatifs sur le bien-être psychologique, notamment la comparaison sociale, la pression liée à l'image, l'anxiété, la baisse de l'estime de soi ainsi que des troubles du sommeil et de la concentration. Face à ces effets, les étudiants mettent en place diverses stratégies de régulation, bien que celles-ci restent difficiles à maintenir sur le long terme.

**Discussion :** Ces résultats soulignent la nécessité de développer des actions de sensibilisation et de prévention au sein des établissements d'enseignement supérieur afin d'accompagner les étudiants vers une utilisation plus consciente et équilibrée des réseaux sociaux et de mieux préserver leur bien-être psychologique.

**Mots-clés :** Réseaux sociaux, bien-être psychologique, étudiants, jeunes adultes, santé mentale, santé publique.