

Faculté de santé publique

Impact des réseaux sociaux sur la santé

Perspective des adultes et enjeux pour la santé publique

Mémoire réalisé par
Meliha Bilen

Promoteur
Walter Hesbeen

Année académique 2024-2025

Master en sciences de la santé publique, finalité spécialisée

Impact des réseaux sociaux sur la santé

Perspective des adultes et enjeux pour la santé publique

Mémoire réalisé par
Meliha Bilen

Promoteur
Walter Hesbeen

Année académique 2024-2025

Master en sciences de la santé publique, finalité spécialisée

Remerciements

Pour la réalisation de ce mémoire, je souhaite remercier sincèrement toutes les personnes qui ont contribué à sa construction et à son aboutissement.

Je remercie tout d'abord mon promoteur, le professeur Walter Hesbeen, pour avoir accepté de m'accompagner dans ce travail. Je lui suis reconnaissante pour son aide précieuse, ses conseils clairs et pertinents, sa disponibilité et sa confiance. Ses remarques m'ont permis d'améliorer la qualité de mon mémoire et d'y apporter plus de cohérence et de clarté.

Je tiens également à remercier les professionnels du terrain qui ont accepté de partager leur point de vue sur le sujet. Un grand merci aux psychologues Lieve Dillen et Alper Senel, au professeur Vincent Lorant, sociologue à la faculté de santé publique de l'UCLouvain, à Monsieur Grégory Dubois, assistant de concertation à la zone de police Bruxelles Nord, ainsi qu'aux représentants du Conseil supérieur de l'audiovisuel. Leurs réponses ont enrichi ma réflexion et m'ont permis de mieux cerner les enjeux liés à l'impact des réseaux sociaux sur la santé.

Je remercie également toutes les personnes qui ont accepté de participer aux entretiens et de partager leur expérience personnelle. Leur témoignage a constitué un apport essentiel à ce travail.

Enfin, je souhaite exprimer toute ma gratitude à ma famille et à mes amis pour leur soutien, leurs encouragements et leur présence tout au long de ce parcours.

Merci à toutes et à tous.

Le plagiat

Je déclare sur l'honneur que ce mémoire a été écrit de ma plume, sans avoir sollicité d'aide extérieure illicite, qu'il n'est pas la reprise d'un travail présenté dans une autre institution pour évaluation, et qu'il n'a jamais été publié, en tout ou en partie.

Toutes les informations (idées, phrases, graphes, cartes, tableaux, ...) empruntées ou faisant référence à des sources primaires ou secondaires sont référencées adéquatement selon la méthode universitaire en vigueur. Je déclare avoir pris connaissance et adhérer au Code de déontologie pour les étudiant·e·s en matière d'emprunts, de citations et d'exploitation de sources diverses et savoir que le plagiat constitue une faute grave sanctionnée par l'Université catholique de Louvain.

NOM et Prénom : BILEN Meliha

Titre du mémoire : Impact des réseaux sociaux sur la santé
Perspective des adultes et enjeux pour la santé publique

Promoteur : Pr. Walter Hesbeen

Résumé

Introduction - Les réseaux sociaux (RS) sont devenus omniprésents dans la vie quotidienne, soulevant des préoccupations en matière de santé publique. Si la majorité des recherches se concentrent sur les adolescents, l'impact sur les adultes reste peu étudié. Ce mémoire exploratoire vise à mieux comprendre comment les adultes perçoivent l'influence des RS sur leur bien-être physique, mental et social, en intégrant également le point de vue de professionnels du terrain.

Méthodologie - Une approche qualitative a été adoptée, basée sur des entretiens semi-directifs menés auprès de deux groupes : des adultes utilisateurs de RS et des professionnels de terrain (psychologues, sociologue, assistant de concertation, membres du Conseil supérieur de l'audiovisuel [CSA]). Une analyse thématique a permis de faire émerger des points de convergence et de divergence.

Résultats - Les résultats révèlent une perception ambivalente : les RS sont perçus à la fois comme des outils d'échange, de divertissement et de lien social, mais aussi comme des sources de stress, d'addiction, de désinformation, d'atteinte à l'image corporelle et de sédentarité. Leur usage influence aussi le bien-être émotionnel. Les professionnels confirment une souffrance psychosociale liée à une utilisation excessive et peu régulée.

Discussion - Les RS peuvent avoir un impact profond sur la santé globale des adultes, notamment lorsqu'ils favorisent des comportements à risque, une exposition à des normes irréalistes ou une surconsommation passive de contenu. Le manque de régulation et de sensibilisation contribue à amplifier ces effets. Une utilisation encadrée et réfléchie apparaît essentielle pour en tirer des bénéfices sans nuire à la santé.

Conclusion - Les RS sont perçus à la fois comme une source de distraction et de lien social, mais aussi comme un facteur de fatigue mentale, de comparaison et de sédentarité. Leur impact dépend surtout de la manière dont chacun les utilise et des limites qu'il s'impose.

Mots clés - social media, impact, mental health, well-being, health, adults, influencers, history, social interaction.

Table des matières

1	Introduction	9
1.1	Pourquoi ce sujet est préoccupant ?.....	9
1.2	Les défis à la mode sur Internet: une menace pour la santé des utilisateurs	10
1.3	Mon implication personnelle et motivation.....	10
1.4	Problématique et objectifs de recherche	11
2	L'histoire des réseaux sociaux	12
2.1	Les réseaux sociaux avant l'ère numérique	12
2.2	La naissance des réseaux sociaux numérique	14
3	Le rôle des influenceurs des réseaux sociaux dans le changement social.....	20
4	Les règles qui encadrent les réseaux sociaux	23
5	Revue de littérature.....	27
5.1	Analyse 1 : L'impact sur l'image corporelle et les comportements alimentaires problématiques.....	28
5.2	Analyse 2 : Les effets sur les interactions sociales, l'apprentissage et la qualité du sommeil	33
5.3	Analyse 3 : L'influence sur le bien-être général	38
5.4	Analyse 4 : Les conséquences sur la santé mentale	43
5.5	Analyse 5 : Le rôle des influenceurs en matière de santé	46
5.6	Analyse 6 : Les effets positifs et négatifs des réseaux sociaux sur la santé	50
5.7	Les points importants à retenir de la revue de littérature	53
6	Méthodologie	57
6.1	Méthode de collecte des données	57
6.2	Échantillon et déroulement des entretiens	57
6.3	Construction du guide d'entretien	58
6.4	Traitement des données	58
6.5	Limites de la méthodologie	58
7	Résultats	59
7.1	Conseil supérieur de l'audiovisuel	59
7.2	Point de vue psychologique.....	60
7.3	Point de vue sociologique.....	66
7.4	Point de vue de l'assistant de concertation.....	70
7.5	Point de vue des utilisateurs	75
8	Discussion.....	80
9	Préconisations	85
10	Conclusion.....	87
11	Bibliographie	88
12	Annexes	92

Liste des acronymes

ASMR	Autonomous sensory meridian response
CSA	Conseil supérieur de l’audiovisuel
DSA	Digital Services Act
FNAES	Fear of Negative Appearance Evaluation Scale
FOMO	Fear of Missing Out
IP	Internet Protocol
JEP	Jury d’Ethique Publicitaire
OMS	Organisation mondiale de la Santé
RGPD	Règlement général sur la protection des données
RS	Réseaux sociaux
SMA	Service de médias audiovisuels
TCA	Troubles du comportement alimentaire
TCP	Transmission Control Protocol
TDAH	Trouble du déficit de l’attention avec ou sans hyperactivité
WWW	World Wide Web

1 Introduction

Les réseaux sociaux (RS) sont devenus un élément incontournable du quotidien. D'après le portail en ligne de statistiques Statista, 5,35 milliards de personnes utilisent Internet dans le monde en 2024, et parmi elles, 5,04 milliards sont présentes sur les RS¹. Cette omniprésence des plateformes numériques modifie profondément nos modes de vie et nos interactions sociales.

En Belgique, 7,5 millions de personnes utilisent les RS sur les 10,20 millions d'internautes². Ces chiffres illustrent l'importance croissante de ces outils dans notre société et soulèvent des questions sur leurs impacts, notamment sur la santé.

1.1 Pourquoi ce sujet est préoccupant ?

L'impact des RS sur la santé est une préoccupation croissante pour les experts en santé publique. Selon une enquête menée par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) en 2022 et relayée par *Le Monde* (25 septembre 2024), 11% des adolescents présentaient des signes d'addiction aux médias sociaux, contre 7% en 2018. Cette addiction se traduit par une incapacité à contrôler son usage, une sensation de manque, et l'abandon d'autres activités. En effet, l'OMS souligne que les utilisateurs problématiques des RS (mesuré avec l'échelle « Social Media Disorder Scale ») ont une santé mentale et sociale plus fragile, ainsi qu'une consommation accrue de substances psychoactives (alcool, tabac, opiacés, etc.). Toujours selon l'OMS, cette utilisation problématique peut entraîner des conséquences à long terme sur le développement des adolescents.³

Toutefois, ces plateformes offrent aussi des bénéfices, notamment en facilitant les relations sociales et en permettant aux utilisateurs de trouver des communautés partageant leurs centres d'intérêt. Hans Kluge, directeur Europe de l'OMS, déclare que les RS constituent un risque pour le bien-être mental et social, mais insiste également sur l'importance d'une utilisation éclairée. La directrice de la Division des politiques et systèmes de santé des pays au Bureau

¹ Statista. (2024). *Nombre d'utilisateurs d'Internet et des réseaux sociaux dans le monde en 2024*. <https://fr.statista.com/statistiques/1350675/nombre-utilisateurs-internet-reseaux-sociaux-monde/>

² Dehanne, F. (2025). *Gestion des processus*. Université catholique de Louvain

³ Le Monde. (2024, 25 septembre). *L'OMS s'inquiète de l'emprise des réseaux sociaux sur les jeunes européens*. Récupéré de https://www.lemonde.fr/pixels/article/2024/09/25/l-oms-s-inquiete-de-l-emprise-des-reseaux-sociaux-sur-les-jeunes-europeens_6332572_4408996.html

régional de l'OMS pour l'Europe résume bien cet enjeu en affirmant : « Ce sont eux (les jeunes) qui doivent domestiquer les médias sociaux, et non pas le contraire⁴. »

1.2 Les défis à la mode sur Internet: une menace pour la santé des utilisateurs

L'influence des RS ne se limite pas à l'usage quotidien, elle se manifeste aussi par des tendances populaires qui peuvent être dangereuses pour la santé. Plusieurs défis ont récemment circulé sur les plateformes, voici quelques exemples :

- **30-Day Water Gallon Challenge** : Boire 4,5 litres d'eau par jour pendant 30 jours pour améliorer la peau et d'autres troubles digestifs comme les ballonnements, mais exposant au risque d'hyponatrémie (alerte du ministère français de la Santé)⁵.
- **Corn Drill Challenge** : Ce défi consistait à manger un épi de maïs fixé sur une perceuse électrique en marche. Il a entraîné des blessures sérieuses, comme des cheveux arrachés ou des dents cassées. Les articles de presse ne précisent pas l'état de santé des participants avant qu'ils ne tentent ce défi⁶.
- **Benadryl Challenge** : Consiste à ingérer 12 à 14 comprimés de benadryl (antihistaminique), six fois la dose recommandée, afin d'avoir des hallucinations mais qui a conduit au décès d'un jeune de 13 ans⁷.

Ces phénomènes illustrent bien l'impact que peuvent avoir les RS sur la santé publique. Si certaines conséquences sont directement visibles, comme les blessures causées par des défis populaires, d'autres sont plus insidieuses, notamment en ce qui concerne le bien-être mental et social. C'est cette prise de conscience qui m'a amenée à m'interroger sur leur influence au quotidien.

1.3 Mon implication personnelle et motivation

En tant qu'infirmière et étudiante en Master de sciences de la santé publique, je suis particulièrement sensible à ces enjeux. J'ai moi-même expérimenté une utilisation excessive

⁴ Organisation mondiale de la Santé. (2022). *Santé mentale des adolescents*. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

⁵ RTBF. (2023). *"30-Day Water Gallon Challenge" : le défi de boire 4,5 litres d'eau initié par TikTok*. Récupéré de <https://www.rtbf.be/article/30-day-water-gallon-challenge-le-defi-de-boire-4-5-litres-d-eau-initie-par-tiktok-11051990>

⁶ Independent. (2016, 12 mai). *Woman's hair pulled from her head during 'corn drill challenge'*. Récupéré de <https://www.independent.co.uk/news/world/asia/woman-s-hair-pulled-from-her-head-during-corn-drill-challenge-a7019591.html>

⁷ New York Post. (2023, 17 avril). *13-year-old dead after attempting TikTok's Benadryl challenge*. Récupéré de <https://nypost.com/2023/04/17/13-year-old-dead-after-attempting-tiktoks-benadryl-challenge/>

des RS, qui réduisait le temps consacré à mes autres activités et affectait mon bien-être, notamment en réduisant ma productivité et mon efficacité dans mes tâches quotidiennes, mais aussi en créant une forme de dépendance qui me poussait à vérifier constamment mon téléphone.

Cette prise de conscience personnelle, associée à mon intérêt pour les nouvelles technologies et la santé, m'a incitée à explorer leur impact sur la santé globale de la population. En effet, J'ai commencé à me questionner sur les effets à long terme de cette surexposition aux écrans, tant sur le bien-être individuel que sur la santé publique. Cette problématique m'a amenée à réfléchir aux enjeux de prévention et aux défis posés par l'addiction numérique, (la désinformation médicale) et l'influence des RS sur les comportements de santé.

1.4 Problématique et objectifs de recherche

Les RS occupent aujourd'hui une place importante dans la vie quotidienne de nombreuses personnes. Leur utilisation est devenue courante dans les interactions sociales, le divertissement ou l'accès à l'information. Pourtant, malgré leur présence massive, la majorité des études s'intéressent surtout aux jeunes, en particulier les adolescents. Les effets potentiels de ces plateformes sur la santé des adultes restent encore peu explorés.

Ce mémoire vise à comprendre comment les adultes perçoivent l'impact des RS sur leur bien-être physique, mental et social. Il repose sur une approche qualitative, avec des entretiens semi-directifs menés auprès d'adultes utilisateurs, mais aussi d'acteurs de terrain (psychologues, sociologue, police, membres du Conseil supérieur de l'audiovisuel [CSA]), afin d'apporter une analyse croisée des points de vue.

La question de recherche posée est donc :

Comment les adultes perçoivent-ils l'impact des réseaux sociaux sur leur bien-être global ?

Ce travail cherche à recueillir des témoignages variés et nuancés, permettant de mieux comprendre les expériences vécues, les perceptions positives ou négatives, ainsi que la place qu'occupent les RS dans le quotidien des adultes.

Le mémoire commencera par une mise en contexte des RS et leur place dans la société, suivie d'une revue de littérature sur leurs effets potentiels. Ensuite, les résultats des entretiens avec les professionnels et les utilisateurs seront analysés pour faire ressortir les tendances principales.

2 L'histoire des réseaux sociaux

Cette section a été intégrée après mon échange avec le sociologue et professeur Vincent Lorant, qui m'a expliqué que, d'un point de vue sociologique, les RS désignent d'abord les relations et interactions entre individus, indépendamment des plateformes numériques. En faisant des recherches sur l'histoire des RS, j'ai remarqué que plusieurs auteurs commencent par expliquer les RS avant l'ère numérique, avant de parler des plateformes telles qu'on les connaît aujourd'hui.

2.1 Les réseaux sociaux avant l'ère numérique⁸

Avant que les RS ne soient considérés comme un sous-ensemble des médias sociaux, ils désignaient un ensemble de relations entre plusieurs acteurs. Ces relations pouvaient être organisées, comme dans le cadre d'une entreprise, ou non organisées, comme un réseau d'amis. Elles prenaient différentes formes : amitié, famille, relations professionnelles, mais aussi entraide, influence sociale, pouvoir et solidarité. Ainsi, les RS ne se limitent pas aux plateformes numériques actuelles.

Origines des études sociologiques sur les RS

L'étude des RS remonte au début du XXe siècle, avec des sociologues comme Georg Simmel (1908) et Jacob Moreno (1934) qui ont analysé les interactions entre individus pour comprendre leur influence sur les comportements. La forme d'un réseau social joue un rôle clé dans les opportunités qu'un individu peut saisir. Par exemple, une personne bien connectée dans un réseau professionnel aura plus de facilité à trouver un emploi, tandis qu'un individu isolé rencontrera plus de difficultés à accéder à certaines informations ou opportunités. Ainsi, les RS ne sont pas neutres, car ils favorisent certains comportements tout en limitant d'autres.

Distinction entre liens forts et liens faibles (1973)

Une distinction importante a été introduite par Mark Granovetter (1973) entre liens forts et liens faibles.

- Les liens forts concernent les relations proches, comme la famille et les amis intimes. Ces relations sont sécurisantes mais limitées, car les informations qui y circulent sont souvent redondantes.

⁸ Forsé, M. (s.d.). *Définir et analyser les réseaux sociaux : Les enjeux de l'analyse structurale*. Informations sociales, 147.

- Les liens faibles, en revanche, incluent des relations plus distantes, comme les connaissances ou les collègues d'autres entreprises. Ils sont plus efficaces pour accéder à de nouvelles opportunités, car ils permettent d'atteindre d'autres cercles sociaux. Granovetter a démontré que la plupart des gens trouvent un emploi grâce à des liens faibles, c'est-à-dire par l'intermédiaire de connaissances éloignées plutôt que d'amis proches. Cela montre que dans un réseau, ce ne sont pas forcément les relations les plus proches qui sont les plus bénéfiques, mais plutôt celles qui ouvrent l'accès à d'autres groupes sociaux.

Ce phénomène pourrait expliquer pourquoi de nombreux jeunes se tournent vers les plateformes en ligne, notamment ceux en quête d'identité. Ils peuvent parfois ressentir un manque de soutien familial et préfèrent tisser des liens avec des inconnus partageant les mêmes centres d'intérêt, favorisant ainsi un sentiment d'appartenance à un groupe.

Théorie du petit monde (1967)

L'expérience du "petit monde", menée par Stanley Milgram dans les années 1960, illustre à quel point les individus sont connectés entre eux. Il a démontré qu'en moyenne, n'importe quelle personne peut être reliée à une autre par seulement six intermédiaires. Cette étude permet de mieux comprendre comment les individus sont liés, même sans se connaître directement. Aujourd'hui, avec Internet et les RS numériques comme Facebook, cette théorie prend encore plus de sens : grâce aux connexions facilitées par le numérique, il suffit parfois de trois ou quatre intermédiaires pour relier deux personnes totalement inconnues.

L'impact de la structure des RS

La structure d'un réseau a un impact direct sur les opportunités et les contraintes pour ses membres.

- Les réseaux fermés, composés essentiellement de liens forts, offrent un environnement stable et sécurisant, mais limitent l'accès à de nouvelles informations ou opportunités.
- Les réseaux ouverts, comportant davantage de liens faibles, permettent d'accéder à de nouvelles ressources et opportunités, notamment dans le domaine professionnel.

Les RS ne sont pas figés, ils évoluent constamment en fonction des interactions entre individus. Les relations ne sont pas uniquement subies : elles sont aussi choisies et influencées par des décisions personnelles. Deux visions s'opposent à ce sujet :

1. La vision déterministe, selon laquelle la structure d'un réseau influence fortement les comportements et les décisions des individus.
2. La vision interactive, qui considère que les individus disposent d'une marge de manœuvre pour modifier leur réseau, en créant de nouvelles connexions ou en réorganisant leurs relations.

Conclusion

Les RS existent bien avant Internet et sont étudiés en sociologie depuis le début du XXe siècle. Leur structure influence les opportunités, le pouvoir et les comportements des individus. Les liens faibles jouent souvent un rôle plus important que les liens forts pour accéder à de nouvelles opportunités. Grâce à la théorie du petit monde, on comprend que les individus sont souvent plus proches qu'ils ne l'imaginent à travers leurs réseaux.

2.2 La naissance des réseaux sociaux numérique^{9 10}

Depuis toujours, les humains ont eu besoin de communiquer et d'interagir les uns avec les autres. La communication joue un rôle essentiel dans le renforcement des liens sociaux. Aujourd'hui, les RS numériques représentent une forme moderne de communication, mais avant leur apparition, l'information – qu'il s'agisse d'idées, d'émotions, d'actualités, etc. – était diffusée uniquement par les médias traditionnels comme la presse, la radio et la télévision.

L'évolution des médias et de la communication

Dans les années 1950-1960, les études sur la communication étaient encore fragmentées. Progressivement, elles se sont structurées autour de l'analyse des médias de masse et de leur impact.

Dans les années 1970, des chercheurs ont commencé à étudier l'influence des médias sur la société, notamment leur capacité à orienter l'attention du public sur certains sujets. En 1972, Maxwell McCombs et Donald Shaw ont introduit le concept de "agenda-setting", expliquant que les médias ne dictent pas aux gens quoi penser, mais sur quels sujets ils doivent porter leur attention. Cette théorie souligne le rôle clé des médias dans la mise en avant de certains thèmes et leur influence sur la perception collective.

⁹ Çalışkan, M., & Mençik, Y. (2015). Değişen dünyanın yeni yüzü: Sosyal medya. *Akademik Bakış Dergisi*, 50, 254-269. ISSN: 1694-528X.

¹⁰ Encyclopédie d'histoire numérique de l'Europe (EHNE). (n.d.). *Histoire des réseaux sociaux*. Récupéré de <https://ehne.fr/fr/node/14351/printable/print>

Les débuts d'Internet et des RS

L'évolution rapide des technologies a profondément transformé les modes de communication et d'échange d'informations.

- **1969 : création d'ARPANET**

En 1969, le ministère de la Défense des États-Unis lance ARPANET, le précurseur d'Internet. Il s'agit du premier réseau de communication fiable et sécurisé reliant plusieurs ordinateurs, marquant une révolution dans le domaine de l'informatique. Ce projet voit le jour dans le contexte de la Guerre froide.

Cependant, dès les années 1950, avec le développement de l'informatique après la Seconde Guerre mondiale, apparaissent les premiers réseaux de transmission de données. Parmi eux, le réseau militaire SAGE est conçu pour protéger l'espace aérien des États-Unis. Toutefois, son architecture en étoile, reposant sur un centre unique, présente une faiblesse majeure : une attaque sur ce point central pourrait paralyser l'ensemble du système.

C'est pourquoi, à la Rand Corporation, une société de conseil et de recherche travaillant pour l'armée américaine, Paul Baran (1926-2011) réfléchit à une alternative plus résiliente. Il imagine un réseau décentralisé, où l'information circule sous forme de paquets de données fragmentés. Cette approche permet de limiter les risques d'interception, de perte ou de blocage des messages. Ce principe de commutation par paquets est toujours au cœur du fonctionnement d'Internet aujourd'hui.

Dans les années 1960 et 1970, plusieurs chercheurs, notamment Leonard Kleinrock, Vinton Cerf, Robert Kahn et l'équipe française Cyclades dirigée par Louis Pouzin, contribuent à perfectionner ces idées. ARPANET devient alors un réseau expérimental permettant d'interconnecter des ordinateurs hétérogènes, indépendamment de leur fabricant.

Un des plus grands progrès dans cette évolution a été l'élaboration du protocole TCP/IP (Transmission Control Protocol / Internet Protocol). Pour le rendre simple : TCP/IP est comme un ensemble de règles qui permettent à différents réseaux de communiquer entre eux. TCP découpe les données en petits paquets, les envoie par différents chemins à travers le réseau, puis les remet dans le bon ordre à destination. IP s'assure que chaque paquet trouve bien son chemin vers la bonne adresse (un peu comme une adresse postale pour chaque appareil connecté à Internet). Ce protocole permet de connecter différents types de réseaux, qu'ils soient faits de

machines de différents fabricants, ou même de types de transmission différents (comme des réseaux de données, des réseaux sans fil ou satellites).

En 1974, la définition du protocole TCP/IP marque une avancée majeure en permettant d'interconnecter plusieurs réseaux distincts : c'est la naissance du concept de « réseau des réseaux ».

Tout d'abord utilisé par des institutions militaires et universitaires, ARPANET s'élargit progressivement au-delà du monde de la recherche. Dès les années 1980, son adoption s'accélère, notamment avec la généralisation du protocole TCP/IP en 1983, qui devient le socle d'Internet. Finalement, dans les années 1990, l'ouverture progressive de ce réseau au grand public, notamment avec l'apparition du World Wide Web, transforme Internet en un outil universel de communication et d'information, accessible à tous donc on passe d'un public restreint avec ARPANET au grand public avec Internet.

- **1991 : naissance du Web**

Durant les années 1980, ARPANET se divise en deux entités distinctes : MILNET, réservé aux usages militaires, et Internet, destiné aux applications civiles. À cette époque, de nombreux réseaux coexistent aux États-Unis et en Europe, mais ils sont souvent incompatibles entre eux. Internet va progressivement jouer un rôle clé en permettant l'interconnexion de ces différents réseaux.

La croissance d'Internet débute aux États-Unis, où de nombreux réseaux universitaires et entreprises s'y rattachent. En 1982, on compte 15 réseaux connectés à Internet, un chiffre qui grimpe à près de 400 en 1986. Entre 1987 et 1995, des entreprises privées commencent à investir dans Internet, en fournissant du matériel, des logiciels, des services et de la maintenance. Durant la première moitié des années 1990, les fournisseurs d'accès à Internet se multiplient, proposant des connexions payantes aux entreprises, mais aussi aux premiers particuliers.

L'accès au grand public devient possible grâce au développement de l'informatique personnelle, notamment avec l'apparition des micro-ordinateurs dans les bureaux et, progressivement, dans les foyers. Toutefois, ces machines restent coûteuses dans un premier temps.

À savoir qu'Internet est un réseau mondial reliant des ordinateurs et des serveurs, permettant l'échange de données, e-mails, fichiers, etc. Mais jusqu'à la fin des années 1980, il manque un moyen efficace d'organiser et d'accéder facilement aux informations.

C'est alors qu'en 1989, Tim Berners-Lee, ingénieur au CERN (Organisation européenne pour la recherche nucléaire), invente le World Wide Web (WWW) pour simplifier l'organisation et l'accès aux sites web. Initialement conçu pour faciliter le partage d'informations entre chercheurs, il devient accessible au grand public en 1991. Le tout premier site web, mis en ligne le 6 août 1991, explique ce qu'est le WWW et comment l'utiliser. Cela marque le lancement officiel du Web.

Avant le Web, il était déjà possible d'envoyer des fichiers et des e-mails via Internet, mais la navigation entre les informations était compliquée. Le Web change la donne en permettant la consultation fluide de pages interconnectées, rendant l'accès à l'information plus simple et rapide. Autrement dit, les données existaient déjà, mais elles étaient éparpillées et difficiles à trouver. Grâce au Web, la navigation entre les sites devient intuitive, facilitant l'accès à l'information pour tous.

- **L'apparition des réseaux modernes :**

Dans les années 1990, Internet était principalement utilisé pour consulter des pages statiques, telles que des articles, des encyclopédies en ligne et des blogs. L'information circulait essentiellement dans un seul sens : des créateurs vers les internautes. Les pages statiques, qui ne changent que si le créateur du site les modifie manuellement, permettaient aux utilisateurs de lire des informations, mais sans possibilité d'interagir : pas de commentaires, pas de likes, ni de publications personnelles.

En revanche, les pages dynamiques, comme celles que l'on trouve aujourd'hui sur les RS, changent en fonction des actions des utilisateurs. Par exemple, le fil d'actualité de Facebook ou Twitter (désormais X) affiche des contenus différents pour chaque individu.

En 1997, le site SixDegrees.com, inspiré par l'étude du "petit monde" de Milgram (qui évoque les six degrés de séparation), a été le premier site à permettre aux utilisateurs de créer un profil et de se connecter à leurs amis. Malgré un grand succès, le site a fermé en 2001 face à une concurrence croissante.

À partir des années 2000, Internet a évolué pour devenir un espace interactif et social, grâce à plusieurs innovations majeures, notamment le Web 2.0, qui a permis une interaction accrue et la participation des utilisateurs. Les RS ont ainsi émergé, transformant Internet en un espace dynamique et social. Parmi eux, LinkedIn, lancé en 2003, a été le premier réseau social professionnel, suivi du plus populaire, Facebook, créé en 2004 par Mark Zuckerberg et ses collègues de Harvard. Initialement réservé aux étudiants, Facebook a ouvert ses portes au grand public en 2006 et est devenu l'un des RS les plus influents. Peu après, la plateforme de partage de vidéos, YouTube, a vu le jour en 2005, suivi de Twitter (X) en 2006, permettant de partager des messages courts appelés tweets, et d'Instagram en 2010, centré sur le partage de photos. Enfin, TikTok, créé en 2016, a introduit une plateforme de partage de vidéos courtes, marquant le début d'une transformation radicale de l'Internet.

Les utilisateurs, qui étaient auparavant simples lecteurs, sont devenus des créateurs de contenu : ils publient, partagent, commentent et interagissent. Les algorithmes, qui trient et affichent les informations en fonction des préférences et des interactions des utilisateurs, facilitent cette évolution. Ainsi, l'information circule plus rapidement et de manière plus horizontale, permettant à tout un chacun de partager et de diffuser des contenus.

Cependant, cette circulation rapide et incontrôlée de l'information a aussi conduit à de nouveaux défis. La prolifération des fake news et des bulles de filtre est l'un des plus importants, phénomène particulièrement visible lors de la crise de la Covid-19, que l'on appelle infodémie. Ce terme désigne la surcharge d'informations fausses ou trompeuses, souvent à l'origine de doutes sur des sujets cruciaux pour la santé publique, tels que les tests de diagnostic ou les vaccins¹¹.

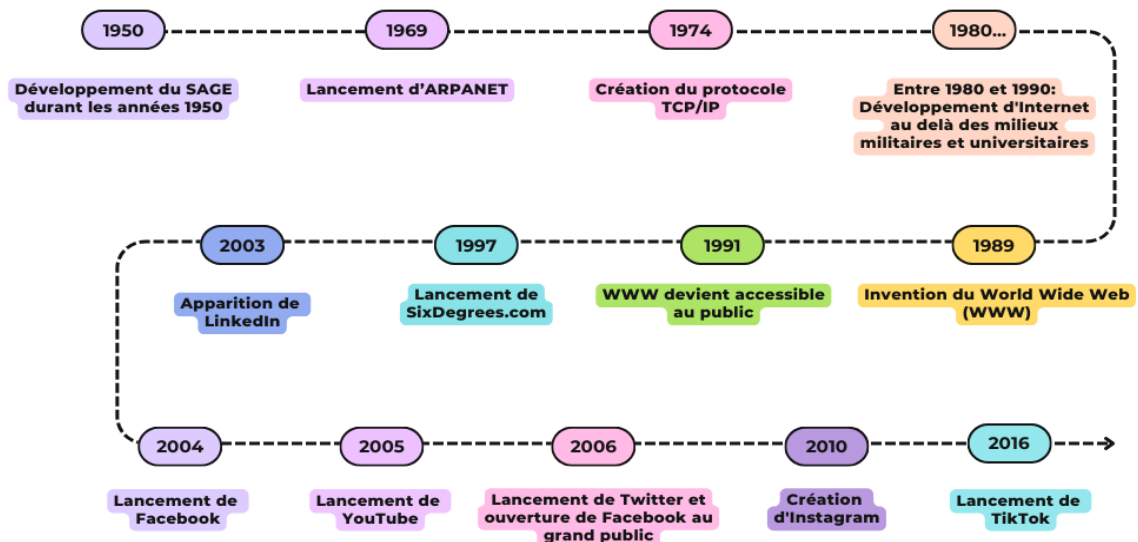
En conclusion, Internet n'est plus juste un outil pour chercher de l'information ; c'est devenu un espace où chacun peut échanger, participer et influencer la diffusion des informations. Même si cela a facilité l'accès à l'information et permis une communication rapide et libre, cela a aussi créé des problèmes pour vérifier la véracité des infos. Aujourd'hui, les RS sont essentiels dans nos relations et dans la manière dont l'information circule, mais leur impact sur la société doit être surveillé de près.

¹¹ J.-M. M. (2020). *Infodémie*. Revue Francophone des Laboratoires, 527, décembre 2020.

En résumé

Pour simplifier la chronologie de l'apparition des RS, voici une ligne du temps que j'ai établi en résumant les principales étapes.

Les origines des réseaux sociaux



Les 5 dimensions des médias sociaux

Lietsala et Sirkkunen (2008) identifient cinq caractéristiques fondamentales des médias sociaux. D'abord, ces plateformes permettent de **partager du contenu**, que ce soit du texte, des images ou des vidéos. Elles encouragent aussi une **interaction continue** entre les utilisateurs via des échanges en temps réel. Un autre aspect important est la **participation active** : chacun peut consommer, créer et partager du contenu. Les médias sociaux assurent également une **connectivité** avec d'autres plateformes, facilitant la circulation des informations. Enfin, la **gestion des profils** permet à chaque utilisateur d'avoir un compte personnel pour s'identifier et interagir.

Frunchter (2009) complète cette définition en mettant en avant cinq dynamiques essentielles des médias sociaux. La **conversation** y occupe une place centrale, reposant sur des échanges constants entre utilisateurs. Le **commentaire** permet de réagir, critiquer et discuter librement du contenu. La **contribution** renforce cette participation : les usagers ne se limitent pas à lire ou commenter, ils enrichissent les échanges par de nouvelles idées. La **communauté** est également essentielle, en réunissant des individus autour d'intérêts communs. Enfin, la **collaboration** favorise la coopération entre les membres, rendant ces plateformes dynamiques et évolutives.

3 Le rôle des influenceurs des réseaux sociaux dans le changement social¹²

Les médias ont toujours eu une influence majeure sur la société. Autrefois, ce rôle était réservé à la télévision, à la radio et aux journaux, qui façonnaient l'opinion publique. Aujourd'hui, avec l'essor des RS, ce pouvoir a évolué. Désormais, n'importe qui peut partager du contenu et toucher un large public via des plateformes comme Instagram, Facebook, TikTok et X.

Cette section explore comment les influenceurs participent aux transformations sociales et pourquoi ils représentent une nouvelle forme de pouvoir sur les comportements et les mentalités.

Le rôle de la technologie dans l'évolution des médias

Le déterminisme technologique suggère que chaque nouvelle technologie transforme notre manière de communiquer et d'interagir avec le monde. Quelques exemples marquants :

- L'imprimerie a permis la diffusion massive de journaux et de livres, démocratisant l'accès à l'information.
- La télévision a révolutionné la manière dont les gens s'informent et se divertissent.
- Internet et les RS ont instauré une communication instantanée et interactive, accessible à tous.

Les RS ne sont donc pas qu'un simple outil de communication : ils modifient en profondeur nos modes de vie et d'échange.

Les influenceurs : une nouvelle forme de pouvoir médiatique

Autrefois, l'influence était principalement exercée par trois types d'acteurs

- Les journalistes, qui décidaient des sujets d'actualité.
- Les politiciens, qui utilisaient les médias pour façonner l'opinion publique.
- Les célébrités du cinéma ou de la musique, qui s'exprimaient via la télévision.

Aujourd'hui, un nouveau type de leader d'opinion est apparu : les influenceurs des RS.

¹² Sönmez, İ. C. (2023). *Medya Tarihi Çalışmalarında Toplumsal Değişimin Farklı Bir Kaynağı: Sosyal Medya Fenomenleri*. Dans M. A. Göngen & Y. Kesgin (Éds.), *Yeni Medya Araştırmaları: Dil, İmaj, Fenomenler, Teknoloji, Dezenformasyon* (pp. 93-112). Özgür Yayınları. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub63>

Qui sont les influenceurs ?

Ce sont des individus ordinaires qui ont su capter l'attention d'un large public grâce à des contenus attractifs (vidéos, photos, directs, etc.).

Pourquoi sont-ils populaires ?

- Ils entretiennent un lien direct avec leur communauté, sans intermédiaire.
- Ils sont perçus comme authentiques et accessibles.
- Ils abordent une grande diversité de sujets : mode, sport, cuisine, politique, écologie, société, etc.

Exemple : Un influenceur sur Instagram peut lancer une tendance vestimentaire et la rendre virale en quelques jours, alors qu'auparavant, il fallait des semaines de promotion via les magazines ou la télévision.

Les influenceurs et le changement social

Les influenceurs ne sont pas seulement des figures populaires sur Internet : ils ont un impact direct sur la société et influencent les comportements et mentalités.

Influence sur les tendances et la consommation

Les influenceurs jouent un rôle clé dans les habitudes de consommation :

- Leurs recommandations en matière de mode, beauté, technologie ou nutrition influencent les achats de milliers de personnes.
- Un simple avis positif sur un produit peut le propulser au rang de best-seller.
- Les marques collaborent de plus en plus avec eux pour promouvoir leurs articles à travers des partenariats et du marketing d'influence.

Influence sur les mouvements sociaux et politiques

Les RS ne se limitent pas au divertissement : ils sont aussi un espace de mobilisation. Les influenceurs peuvent :

- Encourager des actions collectives (écologie, droits humains, justice sociale).
- Rendre visibles des problèmes ignorés par les médias traditionnels.

Exemples concrets :

- Le mouvement #MeToo a révélé l'ampleur des violences sexuelles grâce à la rapidité de diffusion permise par les RS.
- Les marches pour le climat de Greta Thunberg ont été amplifiées par le partage en ligne.
- Des influenceurs prennent position sur des sujets sensibles comme le racisme, la politique ou les droits des minorités.

Aujourd'hui, un simple post Instagram ou tweet peut déclencher un débat mondial en quelques heures.

Comment les influenceurs redéfinissent la communication ?

Les influenceurs ont bouleversé notre manière d'interagir avec l'information et les médias :

1. Interaction directe avec le public

Contrairement aux médias traditionnels (TV, radio, journaux), les influenceurs peuvent échanger directement avec leur audience via les commentaires et messages privés.

2. Information instantanée

Sur X, Instagram ou TikTok, les nouvelles sont diffusées en temps réel, sans attendre la publication d'un journal ou un reportage télévisé.

3. Moins de contrôle des médias traditionnels

Autrefois, la télévision et la presse dictaient l'agenda médiatique. Aujourd'hui, chacun peut devenir un média à part entière, redéfinissant les règles du jeu.

Conclusion

Les influenceurs des RS ont profondément modifié la manière dont l'information est diffusée et reçue. Grâce à leur proximité avec le public et leur capacité à générer des tendances, ils sont devenus des acteurs majeurs du changement social, influençant aussi bien la consommation que les débats de société. Toutefois, cette nouvelle forme de pouvoir soulève aussi des questions éthiques et légales sur la responsabilité de ces nouveaux leaders d'opinion.

4 Les règles qui encadrent les réseaux sociaux¹³

Après m’être documentée sur l’histoire des RS et leur influence, je me suis demandé s’il existait un cadre légal pour les encadrer. C’est en cherchant une réponse que je suis tombée sur une étude réalisée en 2022 par l’Association belge de recherche et d’expertise des organisations de consommateurs (AB-REOC), qui portait sur la santé et les RS. Cette étude présente également le cadre légal, c’est pourquoi cette partie s’appuie principalement sur ses résultats.

Qu’est-ce qu’un réseau social et comment ça marche ?

Les RS sont des sites ou des applications où les gens peuvent discuter, partager des photos, des vidéos et des informations. Pour les utiliser, il faut généralement s’inscrire avec un compte.

Ces plateformes ont leurs propres règles d’utilisation pour éviter les abus et les comportements inappropriés. Elles contrôlent aussi les contenus publiés par leurs utilisateurs et suppriment ceux qui ne respectent pas ces règles.

Vendre et faire de la publicité sur les RS

Les RS sont aussi utilisés pour vendre des produits ou faire de la publicité. Mais ces ventes doivent suivre certaines règles, comme pour les magasins en ligne classiques.

Avant d’acheter, le client doit recevoir des informations importantes, comme :

- Une description claire du produit (taille, couleur, fonctionnement...)
- Le prix total, y compris les frais de livraison
- L’identité du vendeur (nom de l’entreprise, adresse, contact)
- Le droit de changer d’avis : l’acheteur peut renvoyer le produit dans un délai de 14 jours et être remboursé

Une règle européenne, telle que la directive Omnibus, interdit les publicités trompeuses. Par exemple :

- Un produit ne peut pas être présenté comme étant en promotion s’il ne l’a jamais été.
- Un influenceur doit préciser s’il est payé ou sponsorisé pour promouvoir un produit.

Chaque pays adapte ces règles à sa propre législation, mais les principes européens doivent être respectés par tous.

¹³ Muraille, B.-R. (2022). *La santé à travers les réseaux sociaux*. AB-REOC.

Qui est responsable des contenus publiés ?

Les RS ne créent pas eux-mêmes les contenus, ce sont les utilisateurs qui publient. C'est pourquoi les plateformes ne sont pas responsables des publications tant qu'elles n'ont pas connaissance d'un problème.

Mais si un contenu est signalé comme illégal ou dangereux (violence, harcèlement, fraude...) et que la plateforme ne le supprime pas rapidement, elle peut être sanctionnée.

Une nouvelle loi européenne, appelée Digital Services Act (DSA), prévoit de rendre les RS plus responsables. Mais certaines personnes pensent que cette loi ne va pas assez loin et que les plateformes devraient être encore plus surveillées.

Les concours et jeux sur les RS

Les concours en ligne, comme ceux où il faut "liker et partager pour gagner", sont très populaires. Mais ils sont soumis à des règles strictes.

En Belgique, par exemple :

- Un concours ne peut pas reposer uniquement sur un tirage au sort, sinon c'est considéré comme un jeu de hasard, et une licence spéciale est obligatoire.
- Pour être légal, le concours doit demander aux participants de répondre à une question ou d'accomplir une tâche (exemple : "Donnez la capitale de la France" ou "Trouvez le bon nombre de bonbons dans le bocal").
- Les jeux de hasard sont interdits aux mineurs, donc un concours ouvert aux enfants sans contrôle d'âge peut être illégal.

De plus, les organisateurs doivent respecter le règlement général sur la protection des données (RGPD). Cela signifie qu'ils ne peuvent pas utiliser les adresses e-mail des participants pour envoyer de la publicité sans leur accord.

La publicité encadrée par l'industrie elle-même

En plus des lois, certaines entreprises choisissent de s'autoréguler, c'est-à-dire de fixer leurs propres règles pour éviter les abus.

En Belgique, un organisme appelé Jury d'Éthique Publicitaire (JEP) surveille les publicités et peut demander leur retrait si elles sont trompeuses.

Il existe aussi des engagements volontaires, comme le Belgian Pledge, qui vise à limiter la publicité pour la malbouffe auprès des enfants. Mais ces initiatives ne sont pas obligatoires, et certaines entreprises ne les respectent pas toujours.

Les influenceurs sur les RS

Sur les RS, les influenceurs sont des utilisateurs qui créent du contenu dans un domaine spécifique et qui sont suivis par une communauté appelée « followers ». Leur influence peut toucher différents sujets : divertissement, mode, sport, beauté, humour, ou encore consommation de produits.

Légalement, il n'existe pas de statut spécifique pour les influenceurs. Leur activité est soumise aux règles générales de la publicité et du commerce en ligne. Par exemple, si un influenceur est payé pour promouvoir un produit, cela devient un placement de produit, qui doit être signalé comme une publicité. Cette transparence est essentielle pour éviter de tromper les consommateurs. Les influenceurs et les marques qui les rémunèrent sont responsables de cette obligation.

En Belgique, les influenceurs qui gagnent de l'argent grâce à leurs contenus peuvent être considérés comme des entrepreneurs. S'ils perçoivent plus de 25 000 euros par an, ils doivent payer la TVA et respecter un régime fiscal spécifique.

Les enfants influenceurs : un vide juridique inquiétant

Un cas particulier est celui des enfants influenceurs. Contrairement aux adultes, ils ne peuvent pas avoir le statut d'indépendant en Belgique, ce qui pose des problèmes juridiques et éthiques. Par exemple :

- Qui gère l'argent qu'ils gagnent ?
- Quels sont leurs droits sur leur image ?
- Comment s'assurer qu'ils ne sont pas exploités ?

Certains pays commencent à encadrer cette pratique. En France, une loi a été adoptée en 2020 pour protéger les enfants influenceurs. Elle fixe des règles sur leur temps de travail, la gestion de leurs revenus et leur droit à l'oubli (le droit de faire disparaître leur contenu s'ils le souhaitent plus tard).

En Belgique, rien de similaire n'existe encore. Il y a des discussions pour encadrer ce phénomène, mais pour l'instant, les enfants influenceurs restent dans une zone grise où leurs droits ne sont pas clairement définis.

TikTok : une plateforme controversée

TikTok est une application très populaire, notamment chez les jeunes. Mais elle est aussi critiquée pour ses pratiques commerciales. En 2021, une plainte a été déposée contre TikTok par des associations de consommateurs, l'accusant de ne pas protéger suffisamment les enfants et adolescents contre :

- La publicité cachée, notamment via des défis sponsorisés ou des filtres publicitaires intégrés aux vidéos.
- L'exposition à des contenus inappropriés.
- Le ciblage des jeunes par des marques de fast-food, boissons sucrées ou produits de beauté.

TikTok affirme que ce sont les annonceurs qui sont responsables des publicités diffusées sur la plateforme. Pourtant, l'application propose elle-même des outils permettant aux entreprises de cibler directement les jeunes de 13 à 17 ans, ce qui va à l'encontre des règles sur la protection des mineurs.

En Belgique, des enquêtes sont en cours pour mieux contrôler ces pratiques et éviter que les jeunes ne soient influencés sans s'en rendre compte.

5 Revue de littérature

Dans cette partie du mémoire, j'ai résumé cinq articles de recherche scientifique en suivant la structure IMRaD, ainsi qu'un article scientifique de type non empirique, afin de proposer une explication claire et précise des études analysées. Ces six articles ont été sélectionnés via la base de données PubMed, à partir de différentes combinaisons de mots-clés tels que *social media, impact, mental health, well-being, health, adults, social interaction* et *influencers*. Les paramètres de recherche appliqués incluaient une période de publication limitée aux dix dernières années et la disponibilité en texte intégral gratuit (*Free Full Text*).

Chaque recherche aboutissait en moyenne à environ 600 résultats. Pour opérer une sélection rigoureuse, je commençais par lire le titre des articles. Si celui-ci semblait pertinent par rapport à ma problématique, je poursuivais avec la lecture du résumé. Lorsque l'étude répondait toujours à mes critères, je la retenais pour une analyse approfondie. En général, je limitais l'exploration aux quarante premiers résultats (correspondant à quatre pages de suggestions sur PubMed).

Initialement, 19 articles ont été retenus. J'ai ensuite procédé à une sélection plus fine, en écartant notamment les articles abordant des sujets trop similaires — par exemple, ceux portant exclusivement sur l'impact des RS sur la santé mentale. Il est important de noter que la majorité des articles portant sur les RS se concentrent principalement sur la santé mentale, rendant plus complexe l'identification d'études explorant d'autres aspects de la santé. Au final, j'ai conservé six articles traitant de thématiques variées :

1. L'impact sur l'image corporelle et les comportements alimentaires problématiques,
2. Les effets sur les interactions sociales, l'apprentissage et la qualité du sommeil,
3. L'influence sur le bien-être général,
4. Les conséquences sur la santé mentale,
5. Le rôle des influenceurs en matière de santé,
6. Un article présentant à la fois les effets positifs et négatifs des réseaux sociaux sur la santé.

Une synthèse de ces six articles sera proposée à la fin de ce chapitre, afin d'en extraire les éléments essentiels pour la suite du mémoire.

5.1 Analyse 1 : L'impact sur l'image corporelle et les comportements alimentaires problématiques¹⁴

Cette première étude, menée par Sanzari et al. (2023), explore le lien entre les RS, l'image corporelle et les troubles alimentaires.

Introduction à l'étude

L'augmentation de l'utilisation des RS, notamment depuis la pandémie de COVID-19, a des effets contrastés sur la santé mentale. Si les RS renforcent les interactions sociales, ils sont aussi associés à une mauvaise image corporelle et aux troubles du comportement alimentaire (TCA).

Les recherches sur cet impact restent contradictoires. Certaines études n'établissent aucun lien entre la durée d'utilisation des RS et les TCA, tandis que d'autres soulignent l'influence du type de contenu consommé, notamment celui lié à la perte de poids. Les plateformes axées sur l'image, comme Instagram et Snapchat, diffusent massivement des contenus centrés sur l'apparence, notamment la perte de poids, tout en servant de sources d'information informelles sur la santé. La *thinspiration*, qui valorise une maigreur extrême, et la *fitspiration*, qui encourage un mode de vie actif mais véhicule des idéaux irréalistes pouvant générer de la culpabilité plutôt que de la motivation¹⁵, contribuent à intensifier les préoccupations liées à l'image corporelle. L'essor de TikTok renforce cette tendance.

En parallèle, les mouvements *body positive* et *body neutral* se développent pour une acceptation du corps. Le *body positive* remet en question l'idéal minceur et encourage l'acceptation de toutes les morphologies, tandis que le *body neutral* défend l'idée que la valeur d'une personne ne devrait pas être définie par son apparence. Bien que ces mouvements aient un effet bénéfique sur l'image corporelle, leur influence sur les comportements alimentaires reste incertaine. De plus, certaines études montrent que les personnes mises en avant dans ces contenus correspondent souvent aux standards classiques de beauté, ce qui pourrait, paradoxalement, nuire à l'image corporelle des spectateurs.

Dans ce contexte, cette étude vise à comparer l'utilisation des RS, les perturbations de l'image corporelle et les comportements alimentaires troublés entre deux cohortes d'étudiants

¹⁴ Sanzari, C. M., Gorrell, S., Anderson, L. M., Reilly, E. E., Niemiec, M. A., Orloff, N. C., Anderson, D. A., & Hormes, J. M. (2023). The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors : Content matters more than duration of exposure. *Eating Behaviors*, 49, 101722. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101722>

¹⁵ Kostoglakis, J. (2024, 27 mars). *Le problème avec Fitspiration*. myHEALTH. <https://www.my-health.ch/fr/le-probleme-avec-fitspiration/>

universitaires, l'une en 2015 et l'autre en 2022. Un objectif secondaire était d'examiner l'impact du type de contenu consommé sur ces variables, en particulier l'exposition à des contenus liés à la perte de poids et à la positivité corporelle

Objectifs et hypothèses

L'étude a formulé plusieurs hypothèses. Premièrement, il était prévu que les étudiants de la cohorte 2022 passeraient davantage de temps sur les RS et auraient plus de comptes que ceux de la cohorte 2015, et que la pandémie de COVID-19 aurait contribué à ces changements. Deuxièmement, il était supposé que les participants de 2022 rapporteraient une plus grande insatisfaction corporelle et des comportements alimentaires troublés par rapport à leurs homologues de 2015. Enfin, l'étude visait à explorer si l'exposition à certains types de contenus (perte de poids et positivité corporelle) modifiait les effets de l'utilisation des RS sur l'image corporelle et les comportements alimentaires. Il était hypothéqué que l'exposition à du contenu de perte de poids renforcerait les effets négatifs, tandis que l'exposition à du contenu de positivité corporelle pourrait offrir une protection.

Méthodologie

Les participants de l'étude étaient des étudiants d'une grande université située dans le nord-est des États-Unis. Ils ont été recrutés à deux moments distincts, en 2015 et en 2022, et ont répondu à des questionnaires en ligne concernant leur utilisation des RS, leur image corporelle, ainsi que leurs comportements alimentaires. Les questionnaires comprenaient des mesures sur le temps passé sur les RS, le nombre de comptes utilisés, ainsi que des échelles évaluant l'appréciation corporelle, la peur de l'évaluation négative de l'apparence et les comportements alimentaires troublés tels que l'hyperphagie et l'utilisation de laxatifs.

Résultats

L'étude a comparé donc deux cohortes d'étudiants universitaires, l'une interrogée en 2015 et l'autre en 2022, afin d'analyser l'évolution de l'utilisation des RS et son impact sur l'image corporelle et les comportements alimentaires.

Augmentation de l'utilisation des RS entre 2015 et 2022

Les résultats montrent une augmentation significative de l'usage des RS en 2022 par rapport à 2015, tant en durée quotidienne qu'en nombre de comptes utilisés.

- Temps passé sur les RS : Les étudiants de 2022 déclarent passer beaucoup plus de temps chaque jour sur les RS que ceux de 2015.
- Nombre de comptes : Le nombre moyen de comptes par personne a aussi augmenté, reflétant une diversification des plateformes utilisées.
- Impact du COVID-19 : 64 % des étudiants de 2022 ont déclaré que la pandémie de COVID-19 avait influencé leur usage des RS, en les amenant à les utiliser davantage.

Changement dans les plateformes utilisées :

- Une baisse significative de l'usage de Facebook et Twitter.
- Une augmentation marquée de l'usage de Snapchat, TikTok et YouTube, plateformes davantage axées sur le contenu visuel et court.
- L'utilisation d'Instagram est restée stable entre les deux cohortes.

Augmentation des troubles de l'image corporelle et des comportements alimentaires problématiques

L'étude révèle une hausse significative des problèmes liés à l'image corporelle et aux TCA chez les étudiants de 2022 par rapport à ceux de 2015.

- Insatisfaction corporelle :
 - Les scores d'insatisfaction corporelle sont nettement plus élevés en 2022.
 - Les femmes sont particulièrement touchées, rapportant une plus grande détresse liée à leur apparence physique.
 - La peur du jugement des autres sur l'apparence (Fear of Negative Appearance Evaluation Scale, FNAES) est aussi plus marquée dans cette cohorte.
- Troubles du comportement alimentaire :
 - Les étudiants de 2022 déclarent une augmentation de comportements alimentaires troublés (ex : crises de boulimie, vomissements, usage de laxatifs pour contrôler le poids).
 - La fréquence de ces comportements est significativement plus élevée chez les femmes que chez les hommes.

Impact du type de contenu consommé sur les RS

L'étude s'est aussi intéressée aux effets des différents types de contenu visionnés sur les RS, en distinguant le contenu lié à la perte de poids et celui lié à la positivité/neutralité corporelle.

- Contenu sur la perte de poids (22,9 % des étudiants de 2022 y sont exposés)
 - Les étudiants qui visionnent régulièrement du contenu sur la perte de poids présentent:
 - Une plus grande insatisfaction corporelle.
 - Une peur accrue du jugement des autres sur leur apparence.
 - Une fréquence plus élevée de crises de boulimie et d'usage de laxatifs.
 - L'étude montre une interaction claire entre temps passé sur les RS et consommation de contenu sur la perte de poids :
 - Plus le temps passé sur les RS est élevé, plus l'impact négatif sur l'image corporelle et les TCA est fort chez ceux qui regardent du contenu sur la perte de poids.
 - En revanche, pour ceux qui ne consomment pas ce type de contenu, le temps passé sur les RS ne semble pas avoir d'effet direct sur ces troubles.
 - Cela suggère que ce n'est pas seulement le temps passé sur les RS qui est problématique, mais bien le type de contenu consommé.
- Contenu de positivité/neutralité corporelle (31,6 % des étudiants de 2022 y sont exposés)
 - Contrairement aux attentes, l'exposition à du contenu positif/neutre sur le corps n'a pas d'effet significatif sur l'image corporelle ou les comportements alimentaires.
 - Il n'a ni d'effet bénéfique ni d'effet négatif clair.
 - Cela remet en question l'idée que ces contenus pourraient protéger contre l'impact des RS sur les TCA.

Discussion

Les résultats ont confirmé certaines hypothèses tout en remettant d'autres en question. L'augmentation de l'utilisation des RS en 2022 par rapport à 2015, ainsi que l'attribution de ce changement à la pandémie, sont en accord avec l'évolution des tendances observées ces dernières années, notamment l'essor de plateformes basées sur l'image comme Snapchat,

TikTok et YouTube. Cependant, l'étude n'a pas trouvé de preuve solide que l'exposition au contenu de positivité corporelle puisse réellement modérer les effets négatifs de l'utilisation des RS. Au contraire, l'exposition au contenu de perte de poids semble être un facteur de risque majeur pour l'image corporelle et les troubles alimentaires, une constatation cohérente avec d'autres recherches suggérant que ce type de contenu renforce les comparaisons corporelles négatives et les comportements alimentaires dysfonctionnels.

Le contenu *body positive* est censé aider les gens à mieux accepter leur corps, mais il ne semble pas toujours avoir cet effet. Au contraire, certaines personnes qui le regardent pourraient être encore plus influencées par les standards de beauté idéalisés présents sur les RS. Cela signifie que les problèmes d'image corporelle ne viennent peut-être pas seulement des contenus eux-mêmes, mais surtout du fait que ces plateformes encouragent la comparaison avec les autres.

Limites et perspectives

Bien que l'étude ait permis de démontrer l'influence du contenu de perte de poids sur l'image corporelle et les comportements alimentaires, plusieurs limitations doivent être notées. D'abord, l'étude n'a pas fait la distinction entre la positivité corporelle et la neutralité corporelle, qui pourraient avoir des impacts différents sur les résultats. De plus, le fait que l'étude soit transversale ne permet pas d'établir un lien de cause à effet entre l'exposition aux contenus sur la perte de poids et les troubles alimentaires. Pour mieux comprendre cette relation, il serait nécessaire de mener des études longitudinales. Enfin, l'utilisation de modèles statistiques plus adaptés, comme les modèles *zero-inflated*, pourrait permettre une analyse plus précise des comportements alimentaires problématiques.

Conclusion de l'étude

Les résultats de cette étude indiquent que, bien que le temps passé sur les RS et le nombre de plateformes utilisées ne soient pas directement liés aux perturbations de l'image corporelle, l'exposition au contenu de perte de poids joue un rôle clé dans le développement de comportements alimentaires problématiques et d'une image corporelle négative. Cela met en évidence l'importance de renforcer la responsabilité des plateformes sociales dans la gestion des contenus qu'elles hébergent, notamment ceux qui promeuvent la perte de poids, et de mettre en place des stratégies de prévention adaptées pour les jeunes adultes exposés à ces influences.

5.2 Analyse 2: Les effets sur les interactions sociales, l'apprentissage et la qualité du sommeil¹⁶

Cette deuxième étude, menée par M. O'Reilly (2018), explore les perspectives des adolescents sur l'impact des RS sur leur santé mentale et leur bien-être.

Introduction

L'adolescence est une période de transition marquée par des changements psychologiques, biologiques et sociaux, rendant la santé mentale des jeunes particulièrement vulnérable. Les RS sont devenus omniprésents, avec 97 % des adolescents les utilisant régulièrement. Si ces plateformes offrent des opportunités de socialisation, elles sont aussi associées à divers risques, notamment le stress, la dépression et le cyberharcèlement. Cependant, peu d'études ont exploré comment les adolescents perçoivent eux-mêmes ces impacts. Cette étude vise donc à analyser leur point de vue sur le lien entre les RS et le bien-être mental.

Méthodologie

L'étude a utilisé une approche qualitative basée sur six groupes de discussion réunissant 54 adolescents âgés de 11 à 18 ans dans deux villes britanniques (Leicester et Londres). L'objectif était d'explorer leurs opinions sur les RS, leur compréhension de la santé mentale et leur perception des effets positifs et négatifs des RS sur leur bien-être. Les données ont été analysées à l'aide d'une analyse thématique, permettant d'identifier trois thèmes principaux : (1) l'influence des RS sur le stress, la dépression et l'estime de soi, (2) l'exposition au cyberharcèlement et au trolling, et (3) la nature addictive des RS.

Résultats

L'analyse thématique des discussions avec les adolescents a permis d'identifier trois grands thèmes concernant l'impact des RS sur la santé mentale :

Les RS peuvent causer du stress, de la dépression et une faible estime de soi

De nombreux adolescents considèrent que l'usage des RS peut avoir un impact direct sur l'humeur et le bien-être mental, notamment en augmentant le stress et l'anxiété. Ils expliquent ce phénomène par plusieurs facteurs :

¹⁶ O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruiyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(4), 601-613. <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>

- **L'exposition à des standards de beauté irréalistes** : Certains jeunes ont évoqué la présence omniprésente d'images retouchées et filtrées sur des plateformes comme Instagram et Snapchat. Ces images créent des attentes inaccessibles et alimentent un sentiment d'insatisfaction corporelle. Un participant a déclaré :

"De nos jours, on t'apprend à avoir une faible estime de toi à cause des images retouchées."
(Adolescent, 17 ans)

- **La pression sociale et la comparaison permanente** : Les adolescents ont souligné que les RS imposent une pression implicite pour paraître parfait et suivre les tendances. Certains ont expliqué que le simple fait de voir leurs amis sortir et s'amuser sans eux pouvait provoquer un sentiment d'exclusion et de mal-être (Fear of Missing Out – FOMO).
- **L'exposition constante à du contenu négatif** : Les participants ont noté que les RS sont souvent saturés de nouvelles anxiogènes, de débats agressifs et de critiques. Un adolescent a décrit comment ces contenus peuvent affecter l'humeur même sans lien direct avec soi :

"Il y a des gens qui passent leur temps à se plaindre et à publier des choses négatives... Même si ça ne te concerne pas, ça te met mal à l'aise." (Adolescent, 18 ans)

- **Le lien avec les pensées suicidaires** : Un point préoccupant soulevé est que certains jeunes perçoivent les RS comme un facteur de risque pouvant conduire à la dépression et au suicide. Certains ont rapporté des cas de jeunes ayant mis fin à leurs jours après avoir été victimes de harcèlement en ligne. Par exemple :

"Les réseaux sociaux peuvent causer le suicide et la dépression." (Adolescent, 14 ans)

Mais aussi une forme de soutien

Bien que la majorité des discours des adolescents soit négative, certains reconnaissent aussi des aspects positifs aux RS. Ils mentionnent notamment :

- **Une distraction face au stress** : Certains adolescents disent utiliser les RS pour se détendre après des périodes de stress intense, comme les révisions.

"Quand tu révises pendant des heures, aller sur les réseaux peut te permettre de décompresser."
(Adolescent, 14 ans)

- **Un espace d'échange et de soutien** : Quelques participants notent que les RS leur permettent de parler de leurs problèmes avec des amis ou d'accéder à des témoignages de personnes traversant des situations similaires.

"Ça peut être un moyen de parler avec des gens qui comprennent ce que tu ressens."

(Adolescent, 12 ans)

En résumé, bien que certains adolescents reconnaissent que les RS peuvent aussi être un espace de soutien et d'échange, la majorité considère qu'ils ont un effet délétère sur la santé mentale, en raison des comparaisons sociales et de la diffusion constante de contenus potentiellement nocifs.

Les RS exposent au cyberharcèlement et au trolling

Le cyberharcèlement a été identifié comme l'un des principaux dangers des RS. Tous les participants ont mentionné qu'il s'agissait d'un problème récurrent dans leur environnement, bien qu'ils n'aient pas toujours été eux-mêmes victimes.

Caractéristiques du cyberharcèlement selon les adolescents

- Il peut prendre plusieurs formes : messages haineux, commentaires désobligeants, rumeurs, moqueries sur les photos, et menaces.
- Il est souvent perçu comme plus difficile à éviter que le harcèlement classique, car il s'étend au-delà du cadre scolaire et envahit la vie privée des victimes.
- Les victimes n'osent pas toujours en parler, par peur de représailles ou de ne pas être prises au sérieux.

Un adolescent a témoigné sur l'impact émotionnel du cyberharcèlement :

"Si quelqu'un te critique sur une photo et que tout le monde en rit, tu peux avoir l'impression que personne ne va t'aider et qu'il n'y a pas d'issue." (Adolescent, 14 ans)

Le rôle du trolling et de l'anonymat

Les jeunes ont aussi parlé du trolling, une pratique où des personnes postent des messages provocateurs ou insultants pour blesser autrui. Ils estiment que l'anonymat offert par les RS encourage ce type de comportement, car les trolls se sentent protégés et impunis.

Quelques citations illustrent cette perception :

"Il y aura toujours des gens méchants sur les réseaux. L'anonymat leur donne le courage de dire des choses qu'ils n'oseraient pas en face." (Adolescent, 16 ans)

"Les trolls profitent du fait qu'ils sont cachés derrière un écran pour s'attaquer aux autres." (Adolescent, 15 ans)

L'absence de solutions perçues

Malgré la reconnaissance du problème, peu d'adolescents pensent que des solutions efficaces existent. Certains mentionnent les options de signalement et de blocage, mais estiment qu'elles ne sont pas toujours efficaces :

"Même si tu bloques quelqu'un, il peut créer un autre compte et continuer à te harceler." (Adolescent, 17 ans)

Les RS sont perçus comme addictifs

Bien qu'ils utilisent eux-mêmes intensément les RS, les adolescents ont conscience du caractère addictif de ces plateformes.

Les manifestations de l'addiction aux RS

- Une vérification compulsive : Certains jeunes ont expliqué qu'ils ressentaient un besoin constant de vérifier leurs notifications, même lorsqu'ils n'attendaient aucun message.
- Un impact sur le sommeil : L'un des principaux effets négatifs rapportés est la perturbation du sommeil, car beaucoup restent connectés tard dans la nuit :

"Je me couche à 22h mais je continue de vérifier WhatsApp, même si personne ne m'a envoyé de message." (Adolescent, 16 ans)

- Une perte de temps et un éloignement des interactions réelles : Certains admettent que leur usage excessif des RS les empêche de passer du temps avec leur famille ou d'avoir des discussions en face à face.

Une addiction minimisée par les adolescents

Bien qu'ils reconnaissent que certains jeunes sont "accros" aux RS, la plupart attribuent ce problème aux autres plutôt qu'à eux-mêmes. Par exemple :

"Il y a des gens qui ne peuvent pas vivre sans leur téléphone, mais moi, ça va." (Adolescent, 14 ans)

Ce phénomène peut être lié au fait qu'ils n'identifient pas leur propre usage comme excessif, même s'ils en ressentent les effets négatifs.

Conclusion sur les résultats

Les adolescents interrogés perçoivent les RS comme une double menace :

1. Une menace directe : En causant du stress, de l'anxiété et en renforçant les troubles de l'image corporelle.
2. Une menace indirecte : En facilitant le cyberharcèlement et en devenant une source d'addiction.

Malgré ces critiques, les adolescents continuent à utiliser intensivement ces plateformes, ce qui révèle une relation ambivalente : ils considèrent les RS comme nocifs pour la santé mentale, mais restent fortement engagés dans leur utilisation.

Discussion et implications

Les résultats montrent que les adolescents ont une vision principalement négative des RS en ce qui concerne la santé mentale. Toutefois, leurs discours sont souvent généralisés et influencés par des récits externes plutôt que par leurs propres expériences. Il existe un paradoxe : bien qu'ils considèrent les RS comme dangereux, ils continuent à les utiliser intensivement.

L'étude souligne le besoin d'une meilleure éducation aux RS et à la santé mentale pour permettre aux adolescents de mieux gérer les risques liés à ces plateformes. Elle recommande aussi d'explorer des stratégies pour utiliser les RS de manière positive, par exemple en intégrant des programmes de sensibilisation à l'école ou en mettant en avant du contenu favorisant le bien-être.

Conclusion

Les RS jouent un rôle central dans la vie des adolescents et influencent leur bien-être mental de manière complexe. Si les risques liés au cyberharcèlement, à la comparaison sociale et à l'addiction sont bien identifiés, il est crucial de ne pas diaboliser ces plateformes, mais plutôt d'éduquer les jeunes sur une utilisation saine et réfléchie des RS.

5.3 Analyse 3 : L'influence sur le bien-être général¹⁷

La revue de littérature de Valkenburg (2022) explore différentes dimensions de l'utilisation des RS et ses effets sur le bien-être.

Introduction

L'impact des RS sur le bien-être et la santé mentale a fait l'objet de nombreuses études ces dernières années. Entre 2019 et 2021, pas moins de 27 revues (méta-analyses, revues systématiques et revues narratives) ont été publiées pour explorer cette question. Toutefois, malgré une accumulation considérable de données, les résultats restent contradictoires, en particulier concernant le temps passé sur les RS, l'usage actif vs passif des plateformes et les mécanismes psychologiques sous-jacents. Cette étude cherche à synthétiser les résultats des recherches existantes et à identifier les lacunes pour orienter les recherches futures.

Méthodologie

L'étude repose sur une revue de la littérature, analysant 27 revues et méta-analyses. Les différentes dimensions de l'utilisation des RS ont été examinées :

- Usage général (temps passé sur les RS, fréquence d'utilisation)
- Usage actif vs passif (poster, interagir vs seulement consommer du contenu)
- Comparaison sociale (effets de la comparaison avec autrui sur le bien-être)
- Taille du réseau social en ligne (corrélation entre le nombre de contacts et le bien-être)
- Usage problématique des RS (dépendance et impact négatif sur la vie quotidienne)

Résultats

L'étude examine les liens entre l'utilisation des RS et le bien-être à travers l'analyse de 27 revues et méta-analyses récentes. Elle met en évidence plusieurs dimensions importantes : la quantité d'utilisation, le type d'interaction, la comparaison sociale et l'impact émotionnel.

¹⁷ Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and well-being : What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101294. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>

Usage général des RS et bien-être : un effet variable selon l'intensité d'usage

Les résultats des études analysées sont contrastés : le temps passé sur les RS seul ne permet pas d'expliquer systématiquement les variations de bien-être.

- Un usage modéré des RS est positivement associé au bien-être :
 - Il favorise la socialisation, en renforçant les liens entre amis et en permettant des interactions plus fréquentes.
 - Il peut jouer un rôle de divertissement et d'évasion, réduisant le stress quotidien.
 - Il améliore parfois l'humeur, en offrant des contenus inspirants ou humoristiques.
- Un usage excessif des RS est plutôt lié à une baisse du bien-être :
 - Il est associé à une augmentation de l'anxiété et de la dépression, notamment chez les adolescents et jeunes adultes.
 - Il favorise un repli sur soi, en remplaçant les interactions sociales réelles par une connexion permanente au monde virtuel.
 - Il entraîne une altération du sommeil, les utilisateurs passant trop de temps en ligne, souvent tard dans la nuit.

Problème : l'absence de seuil précis

L'étude insiste sur le fait qu'il n'existe pas de seuil universel en termes d'heures d'utilisation qui permettrait de dire si une personne est dans un usage modéré ou excessif. Les méta-analyses analysées ne s'accordent pas sur une durée fixe, mais elles indiquent que ce n'est pas seulement la quantité de temps passé qui compte, mais la façon dont ce temps est utilisé.

Usage actif vs passif des RS : un facteur déterminant du bien-être

Les résultats montrent une distinction importante entre deux types d'usage :

Un usage actif (publication, interaction, engagement direct avec les autres) peut être positif pour le bien-être :

- Publier et interagir sur les RS renforce les liens sociaux et peut procurer du soutien émotionnel.

- Les utilisateurs actifs sont moins enclins à ressentir les effets négatifs de la comparaison sociale, car ils sont impliqués dans la production de contenu et non seulement dans la consommation.
- Certains trouvent du réconfort et de la motivation en recevant des commentaires positifs ou en participant à des communautés de soutien.

Un usage passif (consulter du contenu sans interagir) est plus souvent associé à des effets négatifs sur le bien-être :

- La consommation passive de contenus (ex. voyages, apparences parfaites, succès affiché) renforce la comparaison sociale et peut générer de la frustration.
- Les utilisateurs passifs ressentent souvent une diminution de leur estime de soi, car ils se comparent à des images souvent inaccessibles.
- L'usage passif est fortement lié à l'anxiété et à la dépression, notamment chez les jeunes utilisateurs.

En résumé, ce n'est pas le temps passé qui est déterminant, mais le type d'usage. Une personne qui passe beaucoup de temps sur les RS à interagir et créer du contenu peut mieux en tirer parti qu'une autre qui se contente de défiler passivement des contenus idéalisés.

Comparaison sociale et bien-être : un impact très subjectif

L'un des mécanismes clés expliquant l'influence des RS sur la santé mentale est la comparaison sociale. L'étude révèle que dans 78 % des cas, les utilisateurs disent ne jamais ressentir d'effet négatif lié à la comparaison sociale en ligne.

Cependant, pour une minorité, ces comparaisons entraînent de l'anxiété, de la jalousie et une insatisfaction personnelle.

- Les comparaisons à des modèles inatteignables (influenceurs, célébrités) sont particulièrement problématiques et amplifient les insécurités.
- Les jeunes et les personnes ayant une faible estime de soi sont plus vulnérables aux effets négatifs des comparaisons sur les RS.

Mais la comparaison sociale peut aussi être une source de motivation :

- Certains utilisateurs trouvent du réconfort et de l'inspiration en suivant des personnes qu'ils admirent.

- Le contexte social est clé : se comparer à ses amis proches génère souvent moins d'impact négatif que se comparer à des célébrités ou des influenceurs qui montrent une vie "parfaite".

Taille du réseau social et bien-être : un lien contrasté

L'étude examine aussi si avoir un grand réseau social en ligne améliore le bien-être.

- Les utilisateurs ayant plus de contacts en ligne déclarent une plus grande satisfaction de vie et une perception positive des RS.
- Mais la taille du réseau n'a pas d'effet clair sur la dépression.
- Lien avec l'anxiété sociale : Les personnes souffrant d'anxiété sociale ont des RS plus petits, suggérant qu'elles évitent les interactions en ligne autant que dans la vie réelle

Usage problématique des RS : une corrélation forte avec l'anxiété et la dépression

L'étude distingue l'intensité de l'usage (fort investissement émotionnel) de l'usage problématique (addiction aux RS).

- L'intensité de l'usage des RS est systématiquement associée à une baisse du bien-être. Plus une personne attache une grande importance émotionnelle aux RS, plus elle risque de développer de l'anxiété ou des symptômes dépressifs.
- L'usage problématique des RS (dépendance, incapacité à réduire le temps d'écran) est encore plus fortement lié aux troubles mentaux, notamment chez les adolescents.

Discussion et recommandations

L'étude conclut que les effets des RS sur le bien-être sont complexes et souvent contradictoires.

Les différences dans les résultats des études s'expliquent notamment par :

- Des définitions variables du bien-être et du mal-être
- Des méthodologies hétérogènes (ex. temps d'utilisation vs type de contenu consulté)
- Des facteurs individuels (ex. certaines personnes bénéficient des RS tandis que d'autres en souffrent)

Trois recommandations sont formulées pour les futures recherches :

1. Ne pas regrouper bien-être et mal-être dans une même mesure : la dépression et le bonheur sont deux choses distinctes qui doivent être analysées séparément.
2. Intégrer le type de contenu consommé : au lieu de mesurer seulement le temps passé, il est crucial d'analyser quel type de contenu est consulté (ex. contenu inspirant vs toxique).
3. Adopter une approche individualisée : les effets des RS varient selon les profils des utilisateurs. Une même plateforme peut être bénéfique pour certains et néfaste pour d'autres.

Conclusion

L'impact des RS sur le bien-être est un sujet complexe, où les effets positifs et négatifs coexistent. Alors qu'un usage modéré et actif peut être bénéfique, une utilisation excessive, passive ou centrée sur la comparaison sociale peut nuire à la santé mentale. L'avenir de la recherche doit aller au-delà des analyses globales du temps passé sur les RS et se focaliser sur le type d'interaction et de contenu consommé.

5.4 Analyse 4: Les conséquences sur la santé mentale¹⁸

Cet article de M. Kolhar (2021) étudie les effets des RS sur l'apprentissage, les interactions sociales et la durée de sommeil.

Introduction

Les RS sont devenus un élément central de la vie quotidienne des étudiants universitaires. Bien qu'ils offrent des opportunités en termes d'apprentissage et de communication, leur usage excessif peut entraîner des effets négatifs sur la concentration, la qualité des interactions sociales et la durée du sommeil. Cette étude vise à examiner comment les étudiants utilisent les RS et à analyser leurs répercussions sur trois domaines clés : l'apprentissage, les interactions sociales et la durée du sommeil.

Méthodologie

L'étude repose sur une approche quantitative et transversale menée auprès de 300 étudiantes âgées de 17 à 29 ans, inscrites à l'Université Prince Sattam bin Abdul Aziz en Arabie Saoudite. Les participantes ont répondu à un questionnaire détaillant leurs habitudes d'utilisation des RS, leurs performances académiques, la fréquence et la qualité de leurs interactions sociales, ainsi que leur rythme de sommeil. Les analyses statistiques ont été effectuées à l'aide de tests du Chi² et de Fisher pour comparer les variables catégoriques, et d'analyses de variance (ANOVA) pour comparer les moyennes des réponses obtenues.

Résultats

Les résultats montrent que l'usage des RS est quasi universel parmi les étudiantes interrogées, puisque 97 % d'entre elles déclarent les utiliser régulièrement. Cependant, leur utilisation est majoritairement non académique : seulement 1 % des participantes s'en servent pour des raisons éducatives, tandis que 35 % les utilisent principalement pour discuter avec des amis et 43 % les considèrent comme un moyen de divertissement. Les plateformes les plus populaires sont Snapchat (45 %), Instagram (22 %), Twitter (18 %) et WhatsApp (7 %), ce qui confirme la préférence des étudiantes pour les RS basés sur l'image et les interactions rapides.

L'étude met en évidence un impact négatif des RS sur l'apprentissage. Plus de la moitié des participantes (57 %) reconnaissent être addictes aux RS, et 52 % estiment que cela affecte leur

¹⁸ Kolhar, M., Kazi, R. N. A., & Alameen, A. (2021). Effect of social media use on learning, social interactions, and sleep duration among university students. *Saudi Journal of Biological Sciences*, 28(4), 2216-2222. <https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2021.01.010>

capacité d'apprentissage. Par ailleurs, 66 % des étudiantes déclarent être plus attirées par les RS que par leurs études, et 74 % passent leur temps libre sur ces plateformes au détriment de leurs obligations académiques. Cette utilisation excessive semble détourner leur attention des cours, diminuant leur concentration et leur efficacité dans le travail universitaire.

Les interactions sociales apparaissent également affectées par l'omniprésence des RS. Environ 59 % des étudiantes affirment que leur utilisation des RS a détérioré leurs relations avec leur entourage, en particulier avec leur famille. La majorité privilégie désormais les échanges en ligne aux conversations en face-à-face, ce qui entraîne une réduction de la qualité des interactions sociales. De plus, l'étude suggère que cette dépendance aux interactions virtuelles favorise une forme d'isolement, les relations en ligne étant perçues comme moins engageantes et plus superficielles que celles en présentiel.

L'un des aspects les plus préoccupants mis en évidence par cette étude concerne l'impact des RS sur le sommeil. Près de 68 % des étudiantes reconnaissent que leur usage des RS est la principale cause de leur coucher tardif. Environ 46 % d'entre elles dorment entre 23h et minuit, tandis que 39 % se couchent encore plus tard, entre 1h et 2h du matin. Or, 93 % des participantes doivent être réveillées tôt le matin pour assister aux cours, ce qui réduit considérablement leur durée de sommeil. L'étude montre que 34 % des étudiantes passent plus de trois heures sur les RS durant la nuit, entraînant une fatigue diurne accrue, une baisse de concentration et une diminution des performances académiques.

Discussion

Cette étude confirme que l'utilisation excessive des RS a des effets négatifs sur l'apprentissage, les relations sociales et le sommeil. Une des raisons principales est la surcharge d'informations à laquelle les étudiantes sont exposées en permanence. En naviguant sans arrêt sur les RS, elles reçoivent une grande quantité de contenus (textes, images, vidéos, notifications) qui sollicitent constamment leur attention. Cette stimulation excessive perturbe la concentration et rend l'apprentissage plus difficile. Comme leur cerveau doit traiter trop d'informations en même temps, elles ont plus de mal à mémoriser et à se focaliser sur leurs études.

L'étude montre aussi que remplacer les interactions en face-à-face par des échanges virtuels peut nuire aux relations sociales. Même si les RS permettent de rester en contact avec un grand nombre de personnes, les discussions en ligne restent souvent superficielles et ne remplacent pas les vraies rencontres. Passer trop de temps à interagir sur les RS peut même renforcer le sentiment de solitude et d'isolement, et dans certains cas, favoriser la dépression. À l'inverse,

les relations en personne jouent un rôle important pour le bien-être émotionnel : elles permettent de créer des liens plus profonds, d'améliorer l'humeur et de réduire le stress.

Enfin, l'étude souligne un autre problème important : le manque de sommeil lié à l'usage excessif des RS. De nombreuses étudiantes passent du temps sur leurs écrans tard le soir, ce qui réduit leur repos, provoque de la fatigue, une baisse de concentration et des difficultés scolaires. À long terme, cela peut aussi nuire à la santé physique, en augmentant les risques de troubles métaboliques comme l'obésité ou le diabète.

Face à ces constats, il devient essentiel d'apprendre à mieux gérer l'usage des RS. Encourager les étudiantes à limiter leur temps d'écran, surtout le soir, pourrait les aider à mieux dormir et à se concentrer. Il serait aussi utile de renforcer les interactions en personne, en sensibilisant les jeunes à l'importance des liens réels pour éviter l'isolement et préserver leur bien-être mental.

Conclusion

L'étude met en lumière les effets d'un usage excessif des RS sur trois aspects clés de la vie universitaire : l'apprentissage, les relations sociales et le sommeil. Elle montre que de nombreuses étudiantes consacrent une grande partie de leur temps libre à ces plateformes, ce qui nuit à leur concentration et à leurs résultats. La dépendance aux échanges virtuels détériore aussi les relations réelles et renforce l'isolement. Enfin, l'usage nocturne réduit la durée et la qualité du sommeil, affectant la vigilance et la productivité.

En plus des effets sur la santé mentale et cognitive, l'étude met en évidence des conséquences physiques à long terme. Le manque de sommeil lié à une hyperconnexion aux RS peut perturber le métabolisme et accroître les risques de maladies chroniques, comme le diabète, l'obésité ou les troubles cardiovasculaires. Il affecte aussi la régulation hormonale, avec des répercussions sur l'énergie, la concentration et le bien-être. L'impact des RS dépasse donc la sphère académique et sociale, en exposant les utilisatrices à des risques physiologiques pouvant nuire à leur santé globale.

Pour atténuer ces effets, il est essentiel de sensibiliser les étudiantes à un usage plus équilibré des RS. Encourager la déconnexion avant le coucher, promouvoir un usage modéré et académique, et renforcer les relations en présentiel sont autant de pistes pour réduire leur impact négatif. Des campagnes de prévention sur les risques liés au manque de sommeil, ainsi que des actions pour améliorer l'hygiène de vie, pourraient aussi aider à limiter les effets d'une hyperconnectivité prolongée.

5.5 Analyse 5 : Le rôle des influenceurs en matière de santé ¹⁹

Cet article de J. Powell (2024) analyse l'impact des influenceurs sur la santé.

Introduction

Les RS jouent un rôle croissant dans la diffusion d'informations, notamment en matière de santé. Les influenceurs, grâce à leur crédibilité perçue et à leur large audience, peuvent façonner les comportements de santé de leurs abonnés, parfois pour le meilleur, parfois pour le pire. La prolifération de contenus liés à la santé sur ces plateformes pose également des problèmes de désinformation, rendant leur étude d'autant plus cruciale. Cette revue systématique vise à analyser les preuves existantes concernant l'impact des influenceurs sur différents aspects de la santé, en examinant douze études portant sur des comportements alimentaires, l'image corporelle, la promotion des mesures sanitaires et l'anxiété sociale.

Méthodologie

Pour identifier les études pertinentes, une recherche approfondie a été menée dans six bases de données scientifiques en octobre 2021, avec une mise à jour en janvier 2023. Seules les études expérimentales ou quasi-expérimentales mesurant directement l'influence des influenceurs sur un résultat de santé quantifiable ont été retenues. Les chercheurs ont ensuite évalué la qualité méthodologique des études sélectionnées afin d'assurer leur fiabilité. Après un premier tri, 3493 articles ont été identifiés, puis réduits à 12 études répondant aux critères d'inclusion. Ces études ont été classées en quatre grandes catégories : l'influence sur le comportement alimentaire, l'impact sur l'image corporelle, le rôle dans la promotion des mesures de prévention sanitaire et l'effet sur l'anxiété sociale.

Résultats

Influence des influenceurs sur le comportement alimentaire

Cinq études ont analysé comment les influenceurs influencent les choix alimentaires des enfants et des adolescents. Deux études ont montré que lorsque des influenceurs célèbres font la promotion de snacks sucrés ou gras sur Instagram et YouTube, les enfants en consomment beaucoup plus. Par exemple, une étude a révélé que les enfants exposés à ces publications mangeaient 25 % de calories en plus par rapport aux enfants qui voyaient des publications neutres (sans aliments). Une autre étude a testé si une mention "publicité" changeait quelque

¹⁹ Powell, J., Pring, T. (2023). *The impact of social media influencers on health outcomes: Systematic review. Social Science & Medicine*, 327, 115-123. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.115123>

chose, mais les résultats montrent que cela ne réduit pas l'effet, et dans certains cas, cela pousse même les enfants à manger davantage.

D'autres études ont cherché à savoir si l'apparence ou le mode de vie de l'influenceur pouvait influencer les choix alimentaires. Une étude a montré que si un influenceur qui semble sédentaire (qui ne fait pas de sport) fait la promotion d'un snack malsain, les enfants préfèrent choisir un snack sain à la place. Une autre étude a révélé que si un influenceur en surpoids fait la promotion d'un aliment malsain, les enfants sont plus enclins à éviter ce produit et à choisir une option plus saine. Par contre, si un influenceur mince fait la promotion d'un snack gras ou sucré, cela ne change pas grand-chose aux choix alimentaires des enfants.

Enfin, une étude a testé si un influenceur pouvait encourager la consommation de légumes. Malheureusement, la promotion des légumes par un influenceur populaire n'a eu aucun effet : les adolescents n'en ont pas mangé plus après avoir vu les publications. Cela montre que si les influenceurs peuvent pousser les jeunes à manger des snacks gras et sucrés, ils n'ont pas le même impact pour les aliments sains.

Influence des influenceurs sur l'image corporelle

Quatre études ont étudié comment les publications des influenceurs sur les RS influencent l'image que les gens ont de leur propre corps. Les résultats montrent que voir des corps "parfaits" sur Instagram peut augmenter le mal-être des personnes qui les regardent.

Une étude menée auprès de 111 jeunes femmes a révélé que celles qui regardaient des photos d'influenceuses très populaires avec un corps mince et musclé ressentaient plus d'insatisfaction vis-à-vis de leur propre corps et étaient de moins bonne humeur après l'expérience. Une autre étude réalisée sur 142 étudiantes a confirmé cet effet : celles qui voyaient des images de mannequins influenceuses se sentaient moins confiantes et plus préoccupées par leur poids que celles qui regardaient des photos neutres (comme des paysages).

Chez les hommes, une étude a testé l'effet des images d'influenceurs musclés. Les résultats montrent que les hommes qui regardaient des influenceurs torse nu ressentaient une baisse de confiance en leur propre corps, alors que ceux qui voyaient des influenceurs habillés n'étaient pas affectés de la même manière. Cela suggère que les standards de beauté masculins peuvent aussi avoir un effet négatif, mais surtout lorsque le corps est très exposé.

Enfin, une autre étude a cherché à savoir si le nombre d'abonnés d'un influenceur changeait quelque chose. Mais les résultats montrent que l'effet négatif sur l'image corporelle est le

même, que l'influenceur soit très célèbre ou non. Cela signifie que ce n'est pas la notoriété qui joue un rôle, mais bien le fait de voir des corps très idéalisés.

Le rôle des influenceurs dans la prévention des maladies

Deux études ont testé si les influenceurs peuvent être utiles pour encourager des comportements de santé, par exemple la vaccination ou l'hygiène.

La première étude a analysé une campagne de vaccination contre la grippe aux États-Unis. Des influenceurs ont partagé du contenu expliquant pourquoi il était important de se faire vacciner. Les résultats montrent que les personnes ayant vu ces publications étaient plus nombreuses à se faire vacciner que celles qui ne les avaient pas vues. Le taux de vaccination était de 50,9 % chez les personnes exposées aux publications des influenceurs, contre 43,3 % chez les autres.

La deuxième étude a examiné si les influenceurs pouvaient aider à promouvoir les gestes barrières pendant la pandémie de COVID-19. Les participants ont été exposés à une vidéo d'un influenceur expliquant comment bien se laver les mains et garder ses distances. Les résultats montrent que les personnes ayant vu à la fois la vidéo de l'influenceur et une infographie des médias traditionnels ont mieux respecté les gestes barrières. Par contre, les personnes qui avaient seulement vu la vidéo d'un influenceur n'ont pas changé leur comportement.

Les résultats étaient plus compliqués pour la distanciation sociale : dans certains cas, les influenceurs semblaient même réduire le respect des règles de distance. Cela signifie que les influenceurs peuvent être utiles pour promouvoir la santé, mais ils doivent être accompagnés d'autres sources d'information pour être vraiment efficaces.

Influence des influenceurs sur l'anxiété sociale

Une seule étude a analysé le lien entre les influenceurs et l'anxiété sociale, en étudiant les effets des publications sur la maternité sur Instagram.

Cette étude a été menée auprès de 464 nouvelles mères. Elles ont été exposées à des publications montrant une maternité idyllique (bébés souriants, maisons impeccables, mamans reposées). Les résultats montrent que ces publications provoquaient chez elles plus d'anxiété et un sentiment d'envie.

Mais cette étude a aussi montré que cela ne changeait rien que ces images viennent d'une influenceuse ou d'une mère "ordinaire". Cela veut dire que le problème n'est pas forcément le

fait que ce soit un influenceur, mais plutôt la façon dont la maternité est montrée de manière irréaliste sur les RS.

Discussion

Cette revue systématique met en évidence l'impact significatif des influenceurs sur la santé des individus, avec des effets à la fois positifs et négatifs. L'influence sur les comportements alimentaires est particulièrement marquée chez les enfants, avec une augmentation de la consommation d'aliments caloriques promus par des influenceurs, et une absence d'effet pour les promotions de produits sains. L'effet sur l'image corporelle est préoccupant, les études montrant systématiquement une augmentation de l'insatisfaction corporelle après l'exposition à des images d'influenceurs affichant des standards de beauté irréalistes.

Toutefois, l'utilisation des influenceurs pour des campagnes de santé publique montre des résultats encourageants, à condition que leurs messages soient renforcés par d'autres supports d'information. Enfin, la question de l'anxiété sociale et de la comparaison en ligne mérite d'être explorée davantage, car les RS semblent exacerber ces phénomènes, indépendamment du statut d'influenceur des personnes publiant du contenu.

Conclusion et recommandations

Les résultats de cette revue soulignent l'importance de mener des recherches plus approfondies sur l'influence des RS sur la santé. La plupart des études existantes présentent des limitations méthodologiques, notamment des échantillons restreints et un manque de suivi sur le long terme. Des études plus rigoureuses et diversifiées sont nécessaires pour mieux comprendre comment les influenceurs façonnent les comportements de santé.

Les décideurs et les organismes de santé publique doivent prendre en compte ces résultats pour mieux encadrer le marketing d'influence, promouvoir des campagnes de sensibilisation efficaces et limiter les effets négatifs de la comparaison sociale. Par ailleurs, des efforts doivent être faits pour sensibiliser les jeunes à une utilisation plus critique et réfléchie des RS, afin de maximiser les bénéfices tout en réduisant les risques pour la santé mentale et physique.

5.6 Analyse 6 : Les effets positifs et négatifs des réseaux sociaux sur la santé²⁰

Cet article scientifique de J. Nesi (2020) analyse les risques et les bénéfices des RS sur la santé des jeunes.

Introduction

Les nouvelles technologies ont beaucoup évolué ces dernières années, et aujourd'hui, les RS sont partout dans la vie des jeunes. Cela apporte des avantages, mais aussi des défis. Les chercheurs essaient de mieux comprendre comment l'utilisation des RS peut impacter la santé mentale des adolescents.

Les écrans font partie du quotidien des enfants dès leur plus jeune âge. Par exemple, aux États-Unis, les enfants de moins de deux ans passent en moyenne 42 minutes par jour devant un écran. En grandissant, les jeunes passent encore plus de temps en ligne. Une étude de 2018 a révélé que 95 % des jeunes entre 13 et 18 ans ont un smartphone, et que 45 % d'entre eux sont connectés presque tout le temps.

Avec une telle présence du numérique dans leur vie, les jeunes, leurs parents, les professionnels de santé et même les gouvernements doivent apprendre à gérer cette nouvelle réalité. D'un côté, ces technologies peuvent avoir des effets négatifs sur la santé mentale, mais de l'autre, elles offrent aussi de nombreuses opportunités positives.

L'adolescence et le paysage médiatique

Aujourd'hui, les adolescents évoluent dans un univers médiatique plus vaste et plus diversifié. Ils ont accès à une grande quantité de contenu numérique via de multiples dispositifs tels que les smartphones, tablettes, ordinateurs et consoles de jeux. Contrairement aux médias traditionnels comme la télévision, les RS permettent aux utilisateurs non seulement de consommer du contenu, mais aussi d'en créer.

Les plateformes les plus populaires auprès des adolescents sont YouTube (85 %), Instagram (72 %), Snapchat (69 %) et Facebook (51 %). Toutefois, de nouvelles plateformes comme TikTok connaissent une adoption rapide. L'attrait des RS pour les adolescents s'explique en partie par leur développement cérébral. Pendant cette période, le cerveau est particulièrement sensible aux interactions sociales et aux récompenses sociales, ce qui accentue le besoin de validation par

²⁰ Nesi, J. (2020). The Impact of Social Media on Youth Mental Health : Challenges and Opportunities. *North Carolina Medical Journal*, 81(2), 116-121. <https://doi.org/10.18043/ncm.81.2.116>

les pairs. De plus, les adolescents cherchent à établir des relations intimes, à gagner en indépendance et à explorer leur identité. Les RS offrent un terrain propice à cette exploration, où l'évaluation par les pairs est immédiate grâce aux "likes" et aux commentaires.

Les effets des RS sur la santé mentale des jeunes

Les risques potentiels

De nombreuses études ont cherché à établir un lien entre l'usage des RS et divers troubles psychologiques tels que la dépression, l'anxiété ou les troubles de l'image corporelle. Les résultats sont variés, mais certaines tendances sont inquiétantes.

L'un des dangers majeurs est le cyberharcèlement, qui est associé à des taux élevés d'anxiété, de dépression et même de comportements suicidaires. Les adolescents victimes de harcèlement en ligne présentent un risque accru d'automutilation et de pensées suicidaires. Par ailleurs, l'exposition à des contenus dangereux est une autre menace. De nombreux jeunes sont confrontés à des publications glorifiant l'automutilation, le suicide ou des comportements à risque, comme la consommation d'alcool et de drogues. Une étude récente sur plus de 400 jeunes hospitalisés en psychiatrie révèle que 14,8 % d'entre eux avaient vu du contenu encourageant le suicide et 16,6 % du contenu incitant à l'automutilation dans les deux semaines précédant leur hospitalisation.

Un autre phénomène préoccupant est la comparaison sociale. Sur les RS, les utilisateurs ont tendance à partager une version idéalisée de leur vie. Les adolescents peuvent alors se comparer négativement aux autres, ce qui affecte leur estime de soi et peut conduire à des troubles de l'image corporelle. Des études montrent que ces comparaisons sont associées à des symptômes dépressifs et à un risque accru de troubles alimentaires.

Enfin, les RS peuvent impacter le sommeil, un élément clé du bien-être mental. L'utilisation d'écrans avant de dormir est associée à une réduction du temps de sommeil et à une moins bonne qualité de sommeil. Environ 40 % des adolescents déclarent utiliser leur téléphone cinq minutes avant de dormir, et 36 % se réveillent la nuit pour vérifier leur appareil. Une mauvaise qualité de sommeil est liée à des risques accrus d'anxiété, de dépression et de troubles du comportement.

Les bénéfices potentiels

Bien que les risques soient nombreux, les RS peuvent également être bénéfiques pour la santé mentale des jeunes. Parmi les avantages les plus évidents, on trouve la connexion sociale. Une

enquête nationale révèle que 81 % des adolescents estiment que les RS leur permettent de se sentir plus proches de leurs amis. Ces plateformes facilitent le maintien des relations et offrent un espace où les jeunes peuvent partager leurs émotions et recevoir du soutien.

Les RS jouent aussi un rôle crucial pour les populations marginalisées, notamment les jeunes LGBTQ+. Ces adolescents ont plus de chances de se tourner vers des communautés en ligne pour trouver du soutien et s'exprimer librement. Une étude montre que les jeunes LGBTQ+ sont plus susceptibles que les autres d'avoir des amis rencontrés en ligne et de considérer ces relations comme une source essentielle de soutien émotionnel.

Enfin, les RS peuvent être utilisés pour prévenir et détecter les problèmes de santé mentale. Certaines plateformes, comme Facebook et Instagram, ont mis en place des outils pour repérer les signes de détresse psychologique et proposer de l'aide aux utilisateurs en difficulté. De plus, des chercheurs développent des algorithmes capables de détecter des signes de dépression ou de stress post-traumatique à travers les publications et les comportements en ligne des jeunes.

Conclusion et perspectives

Les RS ont pris une place centrale dans la vie des jeunes, apportant à la fois des défis et des opportunités pour la santé mentale. De nombreuses études ont montré que l'utilisation des RS peut être liée à des effets négatifs, comme le cyberharcèlement, la comparaison sociale excessive et le manque de sommeil. Cependant, ces plateformes peuvent aussi jouer un rôle positif, notamment en permettant aux jeunes de se sentir connectés aux autres, de trouver du soutien et d'accéder à des outils de sensibilisation et d'aide en santé mentale.

Cependant, la recherche sur ce sujet est encore en cours, et il reste des questions importantes à explorer. La majorité des études menées jusqu'à présent reposent sur les déclarations des jeunes eux-mêmes, ce qui peut rendre les résultats moins précis. De plus, beaucoup de recherches sont transversales, ce qui ne permet pas toujours de savoir si les RS sont réellement la cause des problèmes de santé mentale, ou si les jeunes déjà en difficulté utilisent simplement plus ces plateformes. Ainsi, il est difficile d'établir un lien de causalité entre l'usage des RS et les troubles mentaux.

À l'avenir, il sera essentiel de réaliser des études longitudinales et expérimentales intégrant des mesures objectives, comme l'analyse directe des comportements en ligne des adolescents. De plus, il est crucial d'aller au-delà du simple concept de "temps d'écran" et de se concentrer sur la nature des interactions et des contenus consommés. Enfin, il faudra aussi travailler sur des

solutions pour encourager une utilisation plus saine des RS, que ce soit à travers des campagnes de sensibilisation, des outils de régulation ou des conseils destinés aux parents et aux professionnels de santé.

À mesure que les technologies évoluent, il devient impératif d'adapter les recherches et les politiques pour maximiser leurs bénéfices tout en réduisant leurs risques pour la santé mentale des jeunes.

5.7 Les points importants à retenir de la revue de littérature

J'ai choisi de structurer cette partie en présentant d'abord les aspects positifs et négatifs des RS sur la santé, afin de synthétiser les informations essentielles et d'éviter une surcharge d'informations. Enfin, j'aborderai les recommandations pour une utilisation plus équilibrée de ces plateformes.

Les points positifs

Les RS offrent un espace d'échange et de soutien, en particulier pour les adolescents, qui peuvent y parler plus facilement de leurs problèmes avec leurs amis (O'Reilly, 2018). Ce soutien social est également bénéfique pour les populations marginalisées, comme la communauté LGBTQ+, qui y trouvent un lieu d'expression, de soutien et un moyen de renforcer leur sentiment d'appartenance (Nesi, 2021).

L'usage actif des RS (publications, interactions, création de contenu) peut renforcer le bien-être en procurant un soutien émotionnel. Produire du contenu, plutôt que de simplement en consommer, réduit les effets négatifs de la comparaison sociale. De plus, recevoir des commentaires positifs ou participer à des communautés de soutien apporte du réconfort et de la motivation (Valkenburg, 2022).

Les RS jouent également un rôle de distraction et de réduction du stress, notamment chez les étudiants en période de révision (O'Reilly, 2018). Un usage modéré est ainsi associé à un meilleur bien-être, car il renforce les liens sociaux, réduit le stress et améliore l'humeur grâce aux contenus divertissants et humoristiques (Valkenburg, 2022).

Par ailleurs, les RS offrent des opportunités d'apprentissage et de communication. De nombreux étudiants les utilisent non seulement pour se divertir, mais aussi pour maintenir des liens avec leurs amis en dehors du cadre académique et bénéficier d'interactions rapides (Kolhar, 2021).

Bien que la comparaison sociale soit souvent perçue comme négative pour la santé mentale, elle peut aussi être une source de motivation. Suivre des personnes inspirantes ou admirées peut encourager certains individus à adopter des comportements positifs et à se fixer des objectifs personnels (Valkenburg, 2022).

Enfin, les RS jouent un rôle dans la promotion des comportements de santé publique. Les influenceurs peuvent encourager la vaccination et promouvoir les gestes barrières, comme cela a été observé durant la pandémie de Covid-19. Cependant, leur impact est plus efficace lorsqu'il est renforcé par d'autres supports d'information (Powell, 2024).

Les points négatifs

Le cerveau des adolescents est particulièrement sensible aux interactions et aux récompenses sociales, ce qui accentue leur besoin de validation sociale. Les RS offrent un espace où l'évaluation est immédiate, notamment à travers les "likes" et les commentaires, influençant ainsi la construction de l'identité des jeunes (Nesi, 2021).

Impact sur la santé mentale et l'estime de soi

L'usage passif des RS (consommation de contenu sans interagir) est associé à une diminution du bien-être, notamment à travers la comparaison sociale. Celle-ci peut entraîner une frustration, une baisse de l'estime de soi, de l'anxiété et des symptômes dépressifs (Valkenburg, 2022). Les jeunes associent également les RS à une augmentation du stress et de la dépression, aggravés par la confrontation à des standards de beauté irréalistes, en particulier chez les femmes (O'Reilly, 2018 ; Powell, 2024).

Ce phénomène est également lié à des troubles alimentaires, car l'exposition répétée aux contenus promouvant la perte de poids peut favoriser des comportements alimentaires perturbés, tels que les crises de boulimie, les vomissements ou l'usage de laxatifs pour contrôler son poids (Sanzari, 2023). De plus, la pression sociale et la peur du jugement renforcent l'insatisfaction corporelle et une perception négative de son image (Nesi, 2021).

Addiction et isolement social

Les RS sont souvent perçus comme addictifs, notamment en raison de la vérification compulsive des notifications, ce qui peut perturber la vie quotidienne et les interactions sociales (O'Reilly, 2018). Cette dépendance numérique a plusieurs effets négatifs :

- Elle remplace les interactions sociales réelles, ce qui peut mener à un sentiment d'isolement et à une difficulté à interagir en face-à-face, y compris avec la famille (Kolhar, 2021).
- Elle réduit le temps de sommeil, en particulier lorsqu'ils sont utilisés tard la nuit, ce qui entraîne de la fatigue, une diminution de la concentration et une baisse des performances académiques (Kolhar, 2021). Le manque de sommeil est également associé à une augmentation des risques d'anxiété, de dépression et de troubles du comportement (Nesi, 2021).

Influence des contenus et des influenceurs

Les RS exposent les jeunes à des contenus qui peuvent influencer leurs comportements de manière négative. Par exemple :

- La pression à suivre les tendances (FOMO) peut provoquer un sentiment d'exclusion et de mal-être (Valkenburg, 2022).
- Les contenus promouvant l'alcool, la drogue ou des comportements à risque sont facilement accessibles aux jeunes (Nesi, 2021).
- Les publicités alimentaires des influenceurs augmentent la consommation de snacks sucrés et gras, surtout chez les enfants et adolescents, tandis que la promotion des aliments sains n'a pas d'effet significatif (Powell, 2024).

Cyberharcèlement et risques émotionnels

Un des dangers majeurs des RS est le cyberharcèlement, qui est fortement associé à des taux élevés d'anxiété, de dépression et de comportements suicidaires (Nesi, 2021). Le trolling et la nature anonyme des interactions en ligne aggravent ces effets en facilitant les attaques verbales et la propagation de rumeurs (O'Reilly, 2018). L'absence de solutions efficaces, en dehors du signalement et du blocage des comptes malveillants, laisse souvent les victimes sans protection réelle face à ces agressions.

Un impact variable selon l'usage

Enfin, il est important de souligner qu'il n'existe pas de seuil universel d'heures d'utilisation définissant un usage excessif. Ce n'est pas tant le temps passé qui est problématique, mais le type de contenu consommé et la manière dont il est utilisé (Valkenburg, 2022 ; Sanzari, 2023).

Recommandations

Face aux effets négatifs des RS sur la santé, plusieurs études soulignent la nécessité d'une éducation et d'une sensibilisation à une utilisation plus réfléchie de ces plateformes :

- Éducation aux RS : Mettre en place des programmes de sensibilisation dans les écoles afin d'aider les jeunes à mieux comprendre les risques liés à l'usage des RS et à développer des stratégies pour les gérer (Valkenburg, 2022).
- Encourager les interactions en face-à-face : Favoriser les rencontres en personne et la communication directe afin de prévenir l'isolement social et préserver le bien-être mental (Kolhar, 2021).
- Promouvoir des contenus positifs : Encourager la mise en avant de contenus qui favorisent le bien-être, comme des témoignages inspirants, des conseils en santé mentale ou des messages valorisant l'acceptation de soi (Valkenburg, 2022).
- Sensibiliser à une utilisation plus réfléchie : Apprendre aux jeunes à gérer leur temps d'écran, à limiter l'usage passif des RS et à privilégier les interactions engageantes plutôt que la simple consommation de contenu (Powell, 2024).

6 Méthodologie

Ce mémoire exploratoire vise à mieux comprendre les expériences vécues par les utilisateurs des RS en lien avec leur santé. Pour ce faire, j'ai adopté une approche qualitative, jugée pertinente pour explorer en profondeur les perceptions, les ressentis et les pratiques individuelles autour de ce phénomène.

6.1 Méthode de collecte des données

La méthode retenue pour cette recherche est l'entretien semi-directif. Cette technique permet d'obtenir des données riches et nuancées tout en laissant aux participants une certaine liberté d'expression. Afin d'enrichir la compréhension du sujet et de construire un guide d'entretien adapté, j'ai d'abord mené des entretiens avec des acteurs privilégiés issus de différents domaines professionnels.

Voici les acteurs rencontrés :

- **Alper Senel et Lieve Dillen**, deux psychologues, contactés par l'intermédiaire d'un membre de ma famille.
- **Vincent Lorant**, sociologue et professeur à la Faculté de santé publique de l'UCLouvain, recommandé par mon promoteur pour apporter une lecture sociétale du phénomène.
- **Grégory Dubois**, assistant de concertation à la zone de police Bruxelles Nord (PolBruno), impliqué dans des projets de prévention liés aux RS auprès des jeunes.
- **Conseil supérieur de l'audiovisuel (CSA)** : après une prise de contact via leur site officiel, la directrice du service Études et Recherches m'a fait parvenir des réponses écrites à mes questions, faute de disponibilité pour un entretien oral.

Tous les acteurs ont donné leur accord pour être cités dans ce mémoire, à l'exception des utilisateurs, dont l'anonymat a été systématiquement préservé.

6.2 Échantillon et déroulement des entretiens

L'échantillon des utilisateurs est composé de six adultes volontaires, âgés de 18 à 43 ans, issus de mon entourage personnel. Les entretiens ont été menés entre mi-mars et début avril, principalement en présentiel ou via visioconférence (Teams). La durée moyenne est de 20 à 25 minutes, avec des extrêmes allant de 10 à 50 minutes.

Concernant les acteurs, les entretiens ont eu lieu durant le mois de février, le plus souvent sur leur lieu de travail.

6.3 Construction du guide d'entretien

Le guide d'entretien à destination des utilisateurs s'articule autour de plusieurs axes :

- Connaissance et usage des RS (depuis quand et pourquoi),
- Impacts perçus sur la santé mentale et physique (ex. : moral, sommeil, comportements),
- Évaluation des aspects positifs et négatifs,
- Suggestions et recommandations personnelles.

Le guide est volontairement souple, afin de favoriser une exploration libre et spontanée des expériences.

Pour les acteurs, les questions ont été adaptées en fonction de leur domaine de compétence, afin de faire émerger des regards croisés sur les RS et leur impact.

6.4 Traitement des données

Tous les entretiens menés avec les acteurs ont été intégralement retranscrits. Concernant les utilisateurs, seul un entretien a été retranscrit, conformément à l'accord avec mon promoteur. Les autres ont été écoutés attentivement et analysés de manière rigoureuse à partir de prises de notes détaillées.

6.5 Limites de la méthodologie

Cette recherche présente certaines limites. Le nombre d'entretiens avec les utilisateurs est restreint, bien que les profils soient variés en termes d'âge. Par ailleurs, les participants sont tous issus de mon réseau personnel, ce qui peut introduire un biais de proximité. Enfin, un entretien prévu avec une philosophe n'a pu être réalisé par manque de temps.

7 Résultats

Cette section présente les points de vue de différents acteurs rencontrés lors des entretiens. Le CSA apporte un éclairage sur les aspects juridiques et réglementaires liés aux RS. Les deux psychologues interrogés partagent leur regard clinique sur les effets possibles sur la santé mentale. Le sociologue apporte une perspective globale sur la manière dont les RS influencent les comportements collectifs. Enfin, l'assistant de concertation décrit les situations concrètes rencontrées sur le terrain, notamment en lien avec le cyberharcèlement. Cette analyse sera ensuite complétée par un second volet centré sur les expériences des utilisateurs, à travers une lecture croisée de leurs témoignages.

7.1 Conseil supérieur de l'audiovisuel

Le CSA est l'autorité indépendante de régulation des médias audiovisuels en Fédération Wallonie-Bruxelles. Il encadre les services de radio, télévision et plateformes en ligne, délivre des autorisations, émet des recommandations et veille au respect de la législation en matière de contenus médiatiques.

Dans le cadre de cette recherche, un échange par courriel a été établi avec la directrice du service Études et Recherches du CSA, permettant d'obtenir des précisions sur la régulation des contenus en ligne, en particulier ceux diffusés sur les RS.

Cadre légal et compétences du CSA

Le CSA applique en partie le DSA, un règlement européen visant à limiter la diffusion de contenus nuisibles sur les plateformes numériques. Ce texte oblige les grandes plateformes à retirer les contenus illicites et à mettre en place des mécanismes internes de modération et de prévention. Toutefois, les pouvoirs du CSA sont limités face aux plateformes internationales dont le siège est souvent situé hors de Belgique, comme Facebook, Instagram ou TikTok.

Une exception existe lorsque le contenu partagé sur un réseau social peut être assimilé à un service de médias audiovisuels (SMA) relevant de la compétence belge. Dans ce cas, le CSA peut intervenir, comme cela a été le cas avec une vidéo diffusée par Radio Contact sur ses RS.

Principales observations du CSA

L'analyse de cet échange permet de dégager plusieurs constats :

- 1. Absence de règles spécifiques :** À ce jour, il n'existe pas de réglementation ciblant spécifiquement les défis dangereux sur les RS, bien qu'ils puissent être sanctionnés s'ils

contreviennent à des principes généraux (atteinte à la dignité humaine, incitation à la violence, etc.).

2. **Approche préventive privilégiée** : Le DSA repose principalement sur des obligations de prévention (codes de conduite, conditions d'utilisation, transparence algorithmique), plutôt que sur des interdictions directes.
3. **Compétences limitées** : Le CSA n'a pas de compétence directe sur les grandes plateformes étrangères, ce qui limite son pouvoir d'intervention, sauf cas particuliers où un contenu est lié à un SMA belge.
4. **Difficultés de régulation à l'échelle européenne** : La régulation se heurte à la nature transnationale des plateformes, à leur réticence à coopérer, ainsi qu'à la complexité de la coordination entre États membres.
5. **Peu d'actions concrètes à ce jour** : Le CSA n'a pas encore adopté de recommandations spécifiques sur les risques que présentent les RS pour la santé. Aucune sanction n'a été émise à ce jour contre une plateforme internationale.
6. **Un cadre légal en évolution** : Bien que le DSA et le RGPD constituent des avancées importantes, le CSA souligne la nécessité d'une adaptation continue des lois face à l'évolution rapide des usages numériques.

En résumé

Le CSA joue un rôle crucial dans la régulation du paysage audiovisuel belge, mais ses marges de manœuvre restent réduites face à des plateformes globales peu enclines à coopérer. Le cadre européen actuel repose essentiellement sur la responsabilisation des plateformes et la prévention, ce qui peut s'avérer insuffisant pour freiner certains phénomènes viraux ou dangereux. Cette situation révèle un besoin de coopération internationale renforcée et d'une actualisation régulière du cadre légal.

7.2 Point de vue psychologique

Pour explorer les effets psychologiques des RS, j'ai échangé avec deux psychologues de première ligne : Lieve Dillen, avec vingt ans d'expérience et Alper Senel, jeune clinicien. Même s'ils ne se spécialisent pas dans les RS, ils ont accepté de partager leur regard clinique sur les effets qu'ils observent dans leur pratique, particulièrement chez les jeunes adultes.

Une pratique généralisée qui concerne toutes les générations

Les RS sont aujourd'hui utilisés par une large majorité de la population. Selon A. Senel, cet usage massif s'explique notamment par la nature sociale des êtres humains, animés d'un besoin de curiosité et de comparaison :

« Nous, les êtres humains, on est des êtres sociaux, on est des êtres curieux, [...] on aime se comparer aux autres. » (Alper Senel)

Il ajoute que le conformisme social joue également un rôle important dans cette adoption généralisée :

« La culture populaire se trouve dans les réseaux sociaux. [...] Donc si on ne participe pas [...] on ne peut pas joindre certaines conversations, on peut se sentir exclu. » (Alper Senel)

Même si la littérature scientifique s'intéresse souvent aux adolescents lorsqu'il est question des effets négatifs des RS, les deux psychologues interrogés insistent sur le fait que les adultes sont également concernés.

L. Dillen rappelle que toute personne émotionnellement vulnérable, quel que soit son âge, peut être particulièrement sensible aux impacts des RS :

« Les adultes peuvent aussi être impactés, surtout s'ils sont vulnérables émotionnellement. » (Lieve Dillen)

Elle précise cependant que les adolescents sont davantage représentés dans les études, car leur cerveau est encore en développement jusqu'à environ 25 ans, ce qui les rend plus sensibles. Par ailleurs, c'est à l'adolescence que se construit l'identité, et que le besoin d'appartenir à un groupe devient central — rendant les RS particulièrement attractifs et influents à cet âge.

A. Senel nuance en expliquant que la recherche de validation sociale ne concerne pas uniquement les adolescents :

« Les adolescents sont plus visibles, mais les adultes aussi cherchent la validation sociale. » (Alper Senel)

Il précise que les mécanismes activés par les RS — recherche de reconnaissance, besoin d'appartenance — touchent toutes les générations, même si les plus jeunes y sont généralement plus exposés ou plus vulnérables en raison de leur stade de développement.

Des impacts variés sur la santé mentale

Les deux psychologues confirment que les RS ont un impact considérable sur la santé mentale, notamment sur l'image de soi. Lieve Dillen explique que la comparaison constante avec les autres utilisateurs altère souvent l'estime de soi. Elle décrit un mécanisme de comparaison sociale, où les individus se perçoivent comme moins réussis face à une représentation idéalisée de la vie des autres :

« [...] les personnes voient ces photos et se disent : « Oh mais moi je ne suis pas heureuse, moi je ne voyage pas. [...] On commence à se comparer avec les autres et donc se sentir moins bien. C'est un paradigme qui s'appelle « win-lose » : l'autre va bien, [...] mais moi je n'ai pas une vie aussi intéressante que les autres. » (Lieve Dillen)

De son côté, A. Senel précise que ce besoin de comparaison est renforcé par la recherche de validation sociale à travers les RS :

« [...] les abonnés, les likes, les commentaires, ça donne une sorte de confirmation ou de validation sociale. Disons qu'on a posté quelque chose qui va bien dans notre vie, on reçoit plein de likes. [...] Et donc recevoir cette validation sociale, c'est vécu comme une sorte de récompense. » (Alper Senel)

Il ajoute que cette validation n'est pas seulement psychologique, mais aussi biologique, car chaque interaction positive active le système de récompense du cerveau, ce qui pousse les individus à répéter ce comportement pour obtenir à nouveau cette gratification :

« Notre cerveau sécrète le neurotransmetteur dopamine qui nous donne une sensation de plaisir et renforce le comportement qu'on a montré pour recevoir cette récompense. »
(Alper Senel)

L. Dillen complète cette explication en mentionnant également l'endorphine, l'hormone du plaisir, libérée lors de l'utilisation des RS. Elle la décrit comme des « shots d'endorphine » qui incitent à répéter l'usage des plateformes, augmentant ainsi le risque d'addiction.

Les deux psychologues s'accordent à dire que la recherche excessive de validation extérieure peut devenir addictive et nuire à l'équilibre émotionnel. Au-delà de l'image de soi, L. Dillen fait remarquer que l'utilisation intensive des écrans peut altérer certaines fonctions exécutives, telles que la concentration, la mémoire de travail (mémoire à court terme), et la régulation des émotions.

Cependant, elle précise que ces effets ne sont pas toujours directs. Par exemple, une utilisation excessive des RS peut entraîner un manque de sommeil, ce qui, à son tour, affecte les capacités cognitives.

Concernant l'isolement social, L. Dillen observe que certaines personnes, en particulier dans le cadre de rencontres virtuelles (comme le « dating »), peuvent préférer rester dans un environnement sécurisé derrière un écran. Bien que ce choix soit rassurant, il peut accroître l'anxiété et rendre plus difficile le passage à des interactions réelles.

Elle souligne également que le manque de réponses aux messages ou les silences prolongés dans des relations exclusivement en ligne peuvent générer des malentendus et provoquer un mal-être émotionnel :

« Tout se passe par les réseaux sociaux, par Facebook, par WhatsApp. [...] Les gens commencent à interpréter les silences ou les non-réponses. Et donc ça provoque des malentendus. » (Lieve Dillen)

Ainsi, bien que les RS offrent des interactions rapides et continues, ils peuvent paradoxalement fragiliser les relations humaines, renforcer les sentiments d'anxiété et favoriser l'isolement.

Auto-diagnostic et influence des contenus

L. Dillen met en lumière un phénomène préoccupant : l'auto-diagnostic influencé par les contenus sur les RS, notamment sur TikTok et Instagram. Elle explique que de nombreux étudiants viennent consulter, convaincus de souffrir de troubles comme le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) ou l'autisme, après avoir visionné des vidéos en ligne :

« Je vois souvent des étudiants qui viennent me voir [...] qui s'auto-diagnostiquent et ils me disent : "Je pense que j'ai le TDAH ou de l'autisme" à cause des vidéos qu'ils ont vues. » (Lieve Dillen)

Selon elle, ces contenus peuvent susciter des inquiétudes infondées et exposer les jeunes à des vidéos potentiellement dangereuses, telles que celles traitant du suicide. Face à cette situation, la psychologue adopte une approche centrée sur l'exploration et le dialogue. Elle commence par interroger l'étudiant sur l'origine de son diagnostic, cherchant à comprendre le sens que cette personne y attribue. Ensuite, elle identifie les besoins réels de l'individu. Enfin, elle tente d'apporter un soulagement en proposant parfois un test authentique pour évaluer la situation.

Un impact sur la communication et les relations

L. Dillen observe également un changement dans la manière de communiquer, induit par l'usage intensif des RS. Elle explique que la communication en ligne est devenue plus rapide, mais aussi plus pauvre émotionnellement :

« *Il manque aussi tout ce qui est émotion. [...] On ne sait pas comment le message va être reçu.* » (Lieve Dillen)

Cette habitude de communiquer à travers des messages courts et directs réduit la qualité des interactions humaines. Elle remarque que cela affecte particulièrement la communication orale, notamment lors des appels téléphoniques, où il est souvent nécessaire de tout dire très rapidement. Chez certaines personnes, en particulier celles ayant un TDAH, elle constate un rythme de communication accéléré, directement influencé par les RS, ce qui rend plus difficile la prise de temps nécessaire pour mener une conversation posée et réfléchie.

Sédentarité et zone de confort

L. Dillen explique que l'usage des RS peut renforcer la tendance à rester chez soi, en particulier chez les personnes souffrant d'anxiété sociale. Pour ces individus, communiquer à travers un écran offre un environnement rassurant :

« *Pour ces personnes-là (avec de l'anxiété sociale), c'est beaucoup plus confortable de rester chez soi et de communiquer de telle façon avec plein de personnes. [...] La personne ne doit plus se déplacer ou avoir peur de sortir de chez elle.* » (Lieve Dillen)

Elle précise toutefois que les RS ne sont pas la cause directe de l'anxiété sociale, mais qu'ils peuvent aggraver la situation en maintenant les personnes concernées dans une « zone de confort virtuelle ». Cela complique leur retour aux interactions en face à face.

A. Senel complète cette analyse en soulignant que les RS peuvent devenir un facteur d'isolement lorsqu'ils limitent les comportements et les activités quotidiennes :

« *Si les réseaux sociaux deviennent une habitude, ça peut limiter notre comportement et nous isoler.* » (Alper Senel)

Selon lui, cela est particulièrement préoccupant chez les personnes dépressives : l'utilisation excessive des réseaux peut freiner la reprise d'activités essentielles, ce qui risque d'aggraver leur état psychologique.

Addiction et régulation

L. Dillen alerte également sur le risque d'addiction lié à l'usage intensif des RS. Elle cite un comportement révélateur : la vérification compulsive du téléphone.

« *Le fait de vérifier son téléphone plus de 50 fois par jour, c'est une forme d'addiction.* »
(Lieve Dillen)

Elle insiste sur l'importance de limiter le temps d'écran et de prendre conscience des mécanismes de dépendance, notamment ceux liés au système de récompense du cerveau, qui est activé à chaque notification reçue. Pour une utilisation saine, elle recommande d'instaurer des habitudes de régulation, basées sur la modération et la conscience de son propre comportement numérique.

Harcèlement, pression sociale et défis dangereux

A. Senel attire l'attention sur les comportements toxiques que les RS peuvent engendrer, notamment le harcèlement en ligne ou la participation à des défis dangereux. Selon lui, ces pratiques sont souvent motivées par le besoin de reconnaissance sociale et le conformisme :

« *Pour avoir la validation sociale, certains font des défis qui sont considérés comme une norme et qui sont renforcés par l'algorithme.* » (Alper Senel)

Le désir d'être accepté par une communauté virtuelle pousse parfois les utilisateurs à adopter des comportements risqués, quitte à mettre leur sécurité en danger.

Concernant le cyberharcèlement, A. Senel explique qu'il peut s'agir d'un comportement enraciné dans des traits de personnalité antisociaux ou dans des stratégies de défense psychologique :

« *J'avais lu une recherche où les personnes qui mettent des commentaires négatifs sur les réseaux sociaux ont tendance à avoir plus de caractéristiques antisociales. [...] Cela peut aussi être un mécanisme de défense. Une personne qui harcèle sur les réseaux peut avoir une faible estime de soi et rabaisser les autres pour se sentir mieux.* » (Alper Senel)

Ainsi, les RS ne sont pas toujours des espaces sûrs : ils peuvent parfois favoriser des dynamiques violentes ou excluantes, alimentées par les besoins psychologiques des individus.

Quelques effets positifs

Malgré les nombreux risques évoqués, les deux psychologues reconnaissent également des effets bénéfiques liés à l'usage des RS.

Lieve Dillen souligne leur rôle important dans le maintien du lien social, notamment pour des publics isolés :

« Pour les personnes âgées, c'est positif aussi pour rester en contact avec la famille. »
(Lieve Dillen)

Les RS peuvent aussi représenter un espace de soutien et de reconnaissance, en particulier pour les personnes en quête d'identité ou vivant des expériences similaires. Toutefois, elle met en garde contre les dérives possibles : certaines communautés en ligne imposent des normes très strictes et exigent des preuves d'appartenance (comme des vidéos ou des photos), ce qui peut créer de la pression ou entraîner l'exclusion de ceux qui ne s'y conforment pas.

Alper Senel confirme cet aspect ambivalent, en soulignant que la reconnaissance au sein d'un groupe peut aussi avoir un effet positif :

« Trouver une communauté sur les réseaux sociaux peut donner une validation par rapport à notre expérience. » (Alper Senel)

En somme, les RS peuvent offrir un véritable soutien émotionnel et identitaire, à condition qu'ils soient utilisés de manière consciente et modérée, sans céder aux logiques d'exclusion ou de survalidation.

7.3 Point de vue sociologique

Afin d'approfondir les dimensions sociétales liées à l'usage des RS, je me suis tournée vers un regard sociologique. Sur les conseils de mon promoteur Walter Hesbeen, j'ai pris contact avec le professeur et sociologue Vincent Lorant. Celui-ci m'a informée qu'il enseignait un cours intitulé « *Social Network Research : Health and Society* », et qu'il s'intéressait de près aux liens entre RS et dynamiques sociales. Il a ainsi accepté de me rencontrer pour un entretien, au cours duquel nous avons abordé plusieurs aspects de cette problématique.

Une définition sociologique des RS

Le professeur Vincent Lorant commence par rappeler que le terme « réseaux sociaux », en sociologie, ne désigne pas uniquement les plateformes numériques comme Instagram ou TikTok. Il s'agit avant tout de l'ensemble des relations qu'une personne entretient avec les autres : famille, amis, collègues, voisins, etc. Ces RS existent depuis toujours, bien avant l'arrivée d'Internet.

Il souligne que les plateformes que nous appelons aujourd'hui RS devraient plutôt être qualifiées de « médias sociaux », car elles digitalisent et élargissent des relations sociales déjà existantes :

« Les réseaux sociaux, ce sont des nœuds et des liens. [...] Ce n'est pas nécessairement des réseaux en ligne. » (Vincent Lorant)

Cette distinction est importante, car elle montre que ces outils numériques s'appuient sur des besoins sociaux préexistants, comme le besoin de lien, de reconnaissance ou d'appartenance.

Pourquoi utilise-t-on les médias sociaux ?

Le professeur Lorant identifie trois grandes raisons qui expliquent pourquoi les gens utilisent les médias sociaux :

1. Pour entretenir des liens déjà existants

Les médias sociaux sont surtout utilisés pour rester en contact avec des personnes que l'on connaît déjà. Il ne s'agit pas seulement de faire de nouvelles rencontres, mais avant tout de maintenir ses relations actuelles. Il ajoute que notre entourage joue un rôle clé dans cette utilisation :

« La principale raison, c'est parce que les personnes avec lesquelles on entretient des relations sont déjà connectées sur les médias sociaux. Donc un peu comme un effet d'influence ou un effet de contagion sociale. » (Vincent Lorant)

2. Pour éviter l'exclusion sociale

Être présent sur les médias sociaux permet aussi de ne pas se sentir à l'écart. En restant connectés, les individus s'assurent de ne pas manquer des échanges, des événements ou des conversations importantes dans leur groupe social.

3. Pour valoriser sa position sociale

Enfin, certaines personnes utilisent ces plateformes pour mettre en avant l'étendue de leur réseau, comme un signe de réussite ou de statut social :

« *L'individu cherche à montrer qu'il a des réseaux de grande taille comme étant un indicateur de sa valeur sociale, de sa stratification sociale.* » (Vincent Lorant)

Des usages différents selon les groupes sociaux

Le professeur Lorant souligne que l'âge et le niveau d'éducation jouent un rôle important dans la manière dont les gens utilisent les médias sociaux. Par exemple, les adolescents y passent beaucoup plus de temps que les personnes âgées :

« *Les adolescents passent des heures sur les plateformes. Les personnes âgées sont beaucoup moins consommateurs.* » (Vincent Lorant)

Il précise aussi que le type de plateforme utilisé varie selon les contextes sociaux. Certaines sont plutôt associées aux loisirs ou à la vie privée, tandis que d'autres servent à des usages professionnels, voire à des activités plus discrètes ou illégales. Le choix du média reflète donc les besoins et les intentions des utilisateurs, qu'ils soient personnels, sociaux ou économiques.

Médias sociaux, polarisation et chambre d'écho

Un autre phénomène relevé par le professeur Lorant est le rôle des médias sociaux dans le renforcement de l'appartenance à certains groupes. Ces plateformes tendent à amplifier les divisions sociales en accentuant les identités collectives et les opinions :

« *Les médias sociaux accroissent l'identité à certains groupes, l'identité à certaines opinions.* » (Vincent Lorant)

Il explique que les utilisateurs ont tendance à chercher des contenus qui vont dans le sens de ce qu'ils pensent déjà. Ce biais de confirmation favorise la formation de « chambres d'écho », où chacun est exposé à des idées similaires aux siennes :

« *On a tendance à aller vers les informations qui confirment nos croyances.* » (Vincent Lorant)

Ce fonctionnement favorise la division de la société, par exemple entre tendances politiques opposées (gauche/droite), et réduit la capacité à dialoguer avec des personnes de points de vue différents.

Médias sociaux et isolement social

Même si les médias sociaux sont censés faciliter les échanges et les liens sociaux, le professeur Lorant souligne qu'ils peuvent, paradoxalement, accentuer l'isolement, surtout chez les jeunes. Il rappelle notamment les alertes du Surgeon General des États-Unis, qui mettent en lumière les effets négatifs d'une utilisation excessive des plateformes sur la santé mentale des adolescents. Ce phénomène est souvent lié à la comparaison sociale et à la quête de reconnaissance en ligne (à travers les likes ou les commentaires).

Ce besoin d'approbation peut créer une forme de stratification sociale, où certains se sentent valorisés alors que d'autres peuvent se sentir exclus ou inférieurs.

Exclusion sociale

Sur le plan sociologique, l'exclusion fait partie du fonctionnement naturel des RS. Le professeur Lorant explique que les mécanismes de clustering (le principe selon lequel « les amis de mes amis sont aussi mes amis ») et de transitivité dans les relations sociales créent des groupes fermés et conduisent à marginaliser certains individus. Cela finit inévitablement par laisser certaines personnes à l'écart :

« Avec la transitivité dans les relations sociales, forcément, il y aura des individus qui seront exclus. » (Vincent Lorant)

Autrement dit, même sans intention malveillante, la structure des relations sur les médias sociaux produit mécaniquement des formes d'exclusion.

Désinformation

Un autre problème majeur évoqué est le problème de la désinformation sur les médias sociaux, liée à l'horizontalité de l'information : toutes les informations y semblent avoir la même valeur, indépendamment de leur véracité.

« C'est très difficile de savoir quelles sont les informations de qualité. » (Vincent Lorant)

Il cite l'exemple récent de la promotion du lait non pasteurisé aux États-Unis qui stimulerait le système immunitaire, montrant que des informations dangereuses pour la santé publique peuvent circuler librement et être rapidement partagées.

Médias sociaux : entre aspects positifs et risques

Même s'il porte un regard critique sur les effets des médias sociaux, le professeur Lorant reconnaît qu'ils peuvent aussi avoir des aspects positifs.

Il cite notamment l'usage d'outils numériques comme Microsoft Teams, qui a permis de maintenir les cours universitaires à distance pendant la pandémie de COVID-19. Ce type de plateforme a joué un rôle important dans la continuité des interactions sociales et éducatives en période d'isolement.

Il souligne également que les RS peuvent soutenir certaines minorités, en leur offrant la possibilité de se retrouver au sein de communautés en ligne.

Cependant, il insiste sur l'importance de gérer consciemment l'usage de ces plateformes afin d'en limiter les effets négatifs, et encourage à se tourner davantage vers une vie sociale réelle.

7.4 Point de vue de l'assistant de concertation

J'ai réalisé un entretien avec Grégory Dubois, assistant de concertation de la zone de police Schaerbeek - Saint-Josse - Evere, suite à une recommandation du commissaire de Saint-Josse. Cet entretien a permis d'aborder l'impact des RS, notamment en matière de cyberharcèlement et de chantage.

Un travail de proximité avec les jeunes

G. Dubois, assistant de concertation, précise que son rôle consiste à servir d'intermédiaire entre la police et la population. Contrairement aux policiers, il est formé socialement et intervient principalement dans une démarche préventive. Il est particulièrement impliqué auprès des jeunes, notamment à travers le projet TeamSchool, lancé après les attentats de Charlie Hebdo. Ce projet a vu le jour en réponse aux tensions croissantes dans les écoles, où certaines directions se sentaient dépassées. Il a permis de renforcer la collaboration entre les écoles et les services de police, et de traiter des thèmes sensibles tels que la violence en ligne, les tensions communautaires et les comportements à risque.

« Les directions, les professeurs étaient confrontés à beaucoup d'élèves qui disaient "Je ne suis pas Charlie" [...] On a eu beaucoup d'écoles qui nous ont appelés en disant "On est dépassés." » (Grégory Dubois)

Cyberharcèlement et chantage

G. Dubois souligne que le harcèlement en ligne est l'un des problèmes les plus graves liés à l'utilisation des RS chez les jeunes. Autrefois, les disputes et les moqueries se limitaient à l'école et prenaient fin à la sortie des classes. Aujourd'hui, ce harcèlement continue sur les RS, même après la journée scolaire.

« Avant, à 16h, c'était fini. Aujourd'hui, on rentre chez soi avec le téléphone, et le harcèlement continue toute la nuit. » (Grégory Dubois)

Cela montre comment les RS ont transformé les dynamiques de harcèlement, rendant la victime constamment exposée à l'agression, sans possibilité de réelle coupure.

G. Dubois rajoute que les situations de harcèlement en ligne qu'il rencontre sont souvent liées à des dynamiques de groupe, mais varient en fonction de l'âge des jeunes. Chez les 12 à 16 ans, le harcèlement prend principalement la forme d'insultes et de moqueries au sein de groupes de discussion sur WhatsApp. En revanche, chez les 16 à 20 ans, il s'agit plus fréquemment de cas de chantage, notamment via l'envoi de photos ou vidéos à caractère intime dans un cadre amoureux. Ces contenus peuvent ensuite être utilisés pour exercer des pressions psychologiques sur la victime :

« Beaucoup trop se filment dans leur relation amoureuse ou s'envoient des photos, ce qui peut ensuite être utilisé pour du chantage. » (Grégory Dubois)

Le poids psychologique du cyberharcèlement est souvent amplifié par la perception que la victime a de l'ampleur de la situation. G. Dubois explique que les jeunes harcelés ont parfois l'impression que tout le monde autour d'eux est au courant, même des inconnus dans la rue ou dans les transports publics :

« Ce qu'on remarque avec le cyberharcèlement, c'est que la caisse de résonance est bien plus importante que du harcèlement scolaire classique. Par exemple, une jeune fille qui se fait harceler sur les réseaux sociaux, quand elle doit prendre le bus le matin, elle a l'impression que tout le bus est au courant, que le chauffeur est au courant, parce qu'il y a une idée de mondialisation. » (Grégory Dubois)

Il ajoute également que certains jeunes préfèrent rester dans des groupes où ils sont maltraités, par peur d'être exclus de leur cercle social. Ce phénomène montre la pression sociale qui peut conduire à accepter des comportements abusifs pour ne pas être rejeté :

« Ils préfèrent rester dans un groupe WhatsApp où ils se font insulter plutôt que de quitter. » (Grégory Dubois)

Réactions possibles et cadre légal

G. Dubois précise d'abord que dans le cas de harcèlement ou de cyberharcèlement, la police intervient sous certaines conditions. Un message agressif ou une insulte seule ne constitue pas forcément du harcèlement. Pour qu'il y ait harcèlement, il doit y avoir plusieurs critères : une répétition, une volonté de nuire, et souvent un public, comme un groupe de discussion sur WhatsApp.

« Les signes du harcèlement sont très simples. C'est quelque chose qui est répétitif, qui est intentionnel. Et il faut qu'il y ait un public. » (Grégory Dubois)

Si la situation devient plus grave et qu'une plainte est déposée, la police prend les mesures nécessaires et contacte un magistrat de garde, qui peut ensuite prendre l'une des trois décisions suivantes :

1. Relâcher la personne sans suite immédiate (relaxation).
2. Demander à ce que l'auteur soit convoqué pour être entendu (audition).
3. Demander que la personne soit mise à disposition d'un juge d'instruction.

Une fois l'auteur devant le juge d'instruction, deux options sont possibles : il peut soit être libéré après avoir été entendu, soit être placé sous mandat d'arrêt pour une durée maximale de 40 jours. Toutefois, G. Dubois précise que le rôle de la police prend fin une fois l'auteur mis à disposition du juge :

« Nous, à partir du moment où l'auteur est mis à disposition du juge, je dirais, a priori, on n'a plus de suite. » (Grégory Dubois)

Il souligne aussi que les mineurs sont traités différemment des adultes. Les mesures ne sont pas punitives et sont principalement orientées vers la protection et la prévention. En Belgique, les jeunes de moins de 18 ans ne sont pas condamnés, mais des mesures de soutien sont mises en place avec l'aide des écoles et des familles.

« Faut savoir qu'en dessous de 18 ans, il n'y a aucune condamnation. La Belgique n'est que dans des mesures protectrices par rapport aux moins de 18 ans. » (Grégory Dubois)

En revanche, lorsqu'il est question de photos intimes envoyées ou partagées sans consentement, la situation devient plus sérieuse et les conséquences sont plus sévères :

« À partir du moment où il y a transmission d'une photo intime, là, la justice ne rigole pas. » (Grégory Dubois)

Un autre aspect essentiel, selon G. Dubois, est d'encourager les jeunes à parler de ce qu'ils vivent. La première étape pour briser le cycle du harcèlement est de dénoncer la situation :

« Les harceleurs ne gagnent que quand les victimes se taisent. » (Grégory Dubois)

Il remarque que certaines victimes hésitent à dénoncer leurs harceleurs par crainte des conséquences ou de ne pas être prises au sérieux. Cela met en évidence l'importance de créer un climat de confiance où les jeunes se sentent soutenus.

Un point préoccupant pour G. Dubois est le sentiment d'impunité qu'ont certains jeunes sur les RS. Beaucoup pensent qu'ils peuvent écrire ce qu'ils veulent sans risque de poursuites :

« Ils ont compris qu'ils pouvaient écrire ce qu'ils voulaient sans être poursuivis. » (Grégory Dubois)

Il insiste aussi sur le fait que les choses peuvent rapidement dégénérer. Une simple moquerie peut évoluer en harcèlement, puis en chantage, sans qu'aucun observateur ne remarque quand la limite est franchie. Enfin, il souligne qu'il n'existe pas de profil type du harceleur ou de la victime, et que les rôles peuvent facilement s'inverser :

« Quelqu'un qui est harcelé peut très vite devenir harceleur, et réciproquement. » (Grégory Dubois)

Prévention et présence sur les RS

Pour faciliter le contact avec les jeunes, les assistants de concertation utilisent aussi les RS. Lors de leurs interventions dans des écoles, ils présentent les comptes Snapchat et Instagram de la zone de police, afin que les jeunes puissent poser leurs questions en toute discrétion, sans crainte de poursuites :

« Chaque fois qu'on va dans les classes, on leur donne le compte Snapchat et Instagram de la zone de police. Ce n'est pas une plainte, ce n'est pas un procès-verbal, il n'y aura pas de poursuite judiciaire. Ça permet l'anonymat aussi donc les jeunes peuvent nous parler sans nous dire qui ils sont, notamment dans des cas de harcèlement sexuel, de harcèlement, chantage. » (Grégory Dubois)

En dehors des écoles, ils mènent aussi des actions de prévention dans les maisons de quartier, par exemple en installant des stands pour parler du consentement ou encore des risques liés à certaines drogues comme le protoxyde d'azote.

Désinformation et l'ordre public

G. Dubois reconnaît la présence de désinformation sur les RS, mais estime que son effet est souvent limité dans le temps : « une info chasse l'autre », dit-il, ce qui réduit son impact durable. Il souligne cependant la rapidité de diffusion de certaines informations, donnant l'exemple d'un rassemblement spontané devant la maison communale de Schaerbeek, avant même l'élection officielle du bourgmestre, suite à des messages relayés en ligne.

Il évoque également les tensions liées à la diffusion de contenus durant des conflits internationaux, comme le conflit israélo-palestinien, qui peuvent provoquer des contestations. Néanmoins, selon lui, à Bruxelles, ces phénomènes restent limités et ne débouchent pas sur de véritables troubles de l'ordre public.

Les aspects positifs des RS

G. Dubois souligne que les RS ne sont pas uniquement porteurs de risques. Ils peuvent aussi présenter des avantages, notamment pour les jeunes qui y trouvent facilement des informations ou qui peuvent nouer des contacts plus rapidement.

Il mentionne également les jeux vidéo, souvent liés à l'univers numérique des jeunes, qui peuvent développer certaines capacités comme l'orientation ou la logique.

Enfin, il rappelle que les jeunes sont souvent bien conscients des dangers, en particulier ceux liés au cyberharcèlement. Ils savent réagir, notamment en bloquant rapidement les personnes nuisibles :

« Je pense que les jeunes ont peut-être même plus conscience que nous des dangers des réseaux sociaux. [...] Les jeunes bloquent très rapidement les gens. » (Grégory Dubois)

7.5 Point de vue des utilisateurs

Pour compléter les entretiens réalisés avec des experts, six personnes âgées de 18 à 43 ans ont été interrogées sur leur usage des RS et leur perception de leurs effets, notamment sur leur bien-être.

Entrée dans les RS

La majorité des personnes interrogées ont commencé à utiliser les RS entre 10 et 16 ans, souvent sous l'influence de leur entourage ou par crainte de rester à l'écart. Plusieurs disent avoir ressenti une pression sociale implicite, notamment en voyant leurs amis déjà actifs en ligne :

« Je voyais que dans mon entourage, les personnes utilisaient les réseaux sociaux depuis bien longtemps, et je trouvais que j'étais en retard. » (Utilisatrice, 36 ans)

Les plateformes les plus utilisées sont TikTok, Instagram et Snapchat. Facebook, de son côté, est souvent réservé à des usages ponctuels comme Marketplace ou des jeux tels que Candy Crush.

Le temps passé sur les RS

Le temps d'utilisation varie fortement selon les personnes, allant de 30 minutes à plus de 7 heures par jour. Certains consultent les RS à intervalles très réguliers, parfois même plusieurs fois par heure. L'utilisation est décrite comme un automatisme, mais aussi comme un moment de détente. Plusieurs personnes évoquent des usages prolongés le soir, notamment sur TikTok :

« Pendant la semaine, c'est vraiment quand je rentre de l'école ou même à l'école. Mais les weekends, je peux aussi être sur les réseaux la nuit. » (Utilisatrice, 19 ans)

Les contenus visionnés sont principalement des vidéos humoristiques, des publications d'influenceurs, des conseils beauté ou encore des tendances. La plupart des personnes interrogées publient peu elles-mêmes et se décrivent comme des utilisatrices « passives », se contentant souvent de faire défiler les contenus (scrolling).

Des effets sur la santé mentale

Les personnes interrogées rapportent des effets variables des RS sur leur moral. Pour certains, ces plateformes jouent un rôle positif en permettant de se distraire et de se détendre, en particulier dans les périodes stressantes. D'autres évoquent un impact émotionnel négatif, notamment en lien avec des contenus liés à l'actualité, comme les conflits internationaux :

« Des contenus par rapport à des situations dans le monde, oui, ça me rend triste profondément. » (Utilisatrice, 36 ans)

Un autre effet souvent mentionné est celui de la comparaison sociale. Plusieurs personnes disent se comparer aux autres utilisateurs en voyant leurs photos, leur mode de vie ou leur apparence, ce qui peut créer un malaise temporaire :

« Je me dis : pourquoi chez eux c'est comme ça et chez moi c'est comme ça ? »
(Utilisatrice, 43 ans)

Cependant, cette impression reste généralement limitée au moment de la consultation et ne persiste pas dans la vie quotidienne. Certaines personnes disent aussi avoir conscience du caractère trompeur des RS, où l'on montre surtout les aspects positifs de sa vie :

« Sur les réseaux sociaux, on voit que le côté positif des gens, et nous, quand on est dans une situation malheureuse, on se dit : comment ça se fait que ces gens sont tout le temps heureux ? » (Utilisatrice, 36 ans)

Pour préserver leur équilibre émotionnel, certains ont tenté de faire des pauses, par exemple pendant les examens ou pour éviter les effets négatifs sur leur humeur. Mais réduire ou arrêter l'usage n'est pas toujours facile :

« Non, c'est plus fort que moi. » (Utilisatrice, 43 ans)

Influence sur la santé physique : légère mais existante

Les effets physiques des RS sont moins marqués, mais ils existent. Plusieurs personnes interrogées mentionnent avoir été influencées par des contenus liés à la santé ou à l'alimentation. Une participante explique par exemple avoir adopté l'habitude de boire de l'eau citronnée après en avoir vu les bienfaits sur Instagram. Une autre dit avoir testé des étirements pour soulager des douleurs au dos, qu'elle a trouvés utiles.

D'autres déclarent enregistrer des vidéos sportives dans l'idée de les consulter plus tard pour se motiver à faire de l'exercice.

Par ailleurs, certains ont expérimenté des défis vus en ligne, parfois à risque :

« Je suis influencée par ma petite sœur et j'essaye avec elle des trucs cons qui sont remplis de danger, que tu peux facilement tomber et te casser la gueule. » (Utilisatrice, 19 ans)

Une autre personne évoque un défi où ses enfants devaient manger du piquant. Elle est intervenue pour leur expliquer les risques, comme les douleurs abdominales ou la diarrhée.

L'influence s'étend aussi aux achats : plusieurs personnes ont acheté des produits découverts sur les RS, notamment des cosmétiques ou des snacks populaires sur TikTok. Une utilisatrice raconte avoir essayé de retrouver, voire de reproduire chez elle, des produits comme les franui. D'autres soulignent que même si certains contenus promeuvent une alimentation malsaine, ils restent attirants malgré les risques.

Une conscience des risques : désinformation, sexualisation, violence

Les personnes interrogées sont toutes conscientes de la présence de contenus problématiques sur les RS. Elles citent notamment des vidéos violentes, des fausses informations, des arnaques, des images choquantes ou encore des contenus sexualisés. Une utilisatrice alerte sur la facilité avec laquelle certaines scènes choquantes circulent sur TikTok :

« Il y a des vidéos très violentes d'harcèlement sur TikTok comme une étudiante au sol qui se prend des coups. » (Utilisatrice, 19 ans)

Elle précise que même si TikTok avertit avant la lecture de ce type de contenu et propose de passer à une autre vidéo, la curiosité peut l'emporter sur la prudence.

Un autre utilisateur met en avant les risques liés à la vie privée, comme le piratage de comptes ou la diffusion non consentie d'informations personnelles :

« Tu peux ne pas être connu, mais être affiché sur les réseaux, ça peut te toucher. C'est pour ça que ça me fait peur. » (Utilisateur, 18 ans)

Très peu de participants disent avoir été directement angoissés pour leur santé à cause des réseaux, mais l'une d'elles avoue avoir ressenti de l'inquiétude en voyant des contenus alarmants:

« Parfois, ils développent des choses proches du cancer, que je me dis : tiens, je suis dans le cas ? » (Utilisatrice, 36 ans)

Dans ces situations, elle affirme consulter ses proches ou même un médecin pour vérifier l'information.

Face aux nombreux contenus diffusés, plusieurs personnes expliquent qu'elles ne croient pas tout ce qu'elles voient. Elles prennent le temps de comparer différentes sources, de lire les

commentaires ou de chercher des confirmations sur Internet. Certains préfèrent aussi en discuter avec leur entourage :

« Je recherche d'abord sur les réseaux sociaux, vu que je les vois sur les réseaux sociaux, mais je demande quand même à mon entourage. » (Utilisateur, 18 ans)

Certains évoquent également la montée des fake news ou les images modifiées par intelligence artificielle, qui peuvent manipuler les émotions et brouiller la frontière entre vrai et faux :

« À Los Angeles, il y a eu un incendie, mais il y a des images modifiées par l'IA. Les gens rajoutent du feu pour nous choquer encore plus. » (Utilisateur, 18 ans)

Sédentarité, perte de temps et isolement

Un des effets négatifs évoqués par les utilisateurs concerne la sédentarité induite par le temps passé sur les RS. Certains parlent d'une forme de paresse ou d'inaction, et soulignent un manque d'activité physique. Une utilisatrice met en garde contre le risque de laisser les RS prendre trop de place dans la journée :

« Les réseaux sociaux ne doivent pas être l'activité qui prend le plus de temps dans la journée. » (Utilisatrice, 32 ans)

Un autre participant insiste sur le fait que cette utilisation excessive empiète sur d'autres moments sociaux importants :

« On perd aussi trop de temps, donc on ne fait pas d'autres activités comme sortir et voir ses potes. » (Utilisateur, 21 ans)

Une participante évoque même un repli familial, en observant que ses enfants, absorbés par TikTok, interagissent de moins en moins avec les membres de la famille.

Aspects positifs : inspiration, rapidité, détente

Malgré les effets négatifs, les personnes interrogées reconnaissent que les RS ont aussi des avantages. Ils sont perçus comme des sources d'inspiration (décoration, cuisine, maquillage), de détente – comme les vidéos de réponse autonome des méridiens sensoriels, ou ASMR (*autonomous sensory meridian response*) –, ou encore de divertissement humoristique ou de lien social. Ils permettent de rester facilement en contact :

« Les réseaux sociaux me permettent de rester en contact avec mes amis et de communiquer avec eux. » (Utilisatrice, 32 ans)

Recommandations des utilisateurs

Enfin, les participants formulent plusieurs recommandations. La plupart conseillent de fixer des limites de temps et de ne pas accorder trop de sérieux aux contenus vus en ligne. Certains rappellent l'importance de la modération, de savoir bloquer ou signaler les comptes diffusant des contenus nuisibles. D'autres insistent sur la nécessité de préserver une vie sociale active, de sortir ou même, quand c'est nécessaire, de désactiver son compte — même si cela reste difficile à faire :

« Notre vie ne tourne pas autour des réseaux sociaux. » (Utilisatrice, 36 ans)

8 Discussion

Les résultats de cette étude révèlent les multiples et complexes effets des RS sur la santé mentale, le bien-être et les comportements des adultes âgés de 18 à 43 ans. En croisant les témoignages des utilisateurs avec ceux des professionnels du domaine (psychologues, sociologue, assistant de concertation, CSA), cette discussion vise à approfondir la compréhension des phénomènes observés.

Une utilisation intensive des RS

Les résultats de cette étude révèlent que les participants passent plusieurs heures par jour sur les RS, en particulier sur des plateformes telles que TikTok et Instagram, qu'ils perçoivent comme plus divertissantes. L'utilisation se fait souvent de manière automatique, sans objectif précis, sous forme de défilement passif de contenu (scrolling). Ce phénomène rejoint les conclusions de Valkenburg (2022), qui souligne que l'utilisation intensive des RS peut avoir des effets néfastes sur le bien-être, notamment lorsque celle-ci devient passive ou compulsive. De plus, Sanzari et al. (2023) constatent une nette augmentation du temps consacré aux RS après la pandémie, avec une préférence marquée pour des plateformes très visuelles comme TikTok et Snapchat.

Cependant, les utilisateurs reconnaissent une certaine compulsivité dans leur usage des RS. Nombre d'entre eux expriment le désir de réguler leur temps d'écran, mais avouent également la difficulté de mettre en place cette régulation. Cette ambivalence, entre conscience des risques et utilisation continue, est également observée dans la littérature. Nesi (2020) indique que les jeunes adultes sont bien conscients des dangers potentiels liés aux RS, mais continuent d'y avoir recours pour maintenir des liens sociaux, s'informer, ou simplement pour le divertissement qui permet de combler un vide.

L. Dillen interprète cette utilisation compulsive comme un signe d'addiction aux RS, une idée confirmée par O'Reilly (2018), qui décrit la vérification compulsive des notifications sur les téléphones comme une forme d'addiction. A. Senel explique ce phénomène par le conformisme social, où les individus reproduisent les comportements des autres, ce qui expliquerait en partie la grande présence des utilisateurs sur ces plateformes. De son côté, le professeur Lorant met en lumière la manière dont les RS sont devenus des éléments indispensables dans la vie quotidienne, à tel point qu'ils sont presque incontournables, notamment en raison de l'obligation de se connecter à travers une double authentification pour accéder à certaines plateformes professionnelles.

Un autre facteur expliquant la difficulté à se déconnecter des RS est la quête de validation sociale, particulièrement chez les jeunes adultes en recherche de leur identité. Selon A. Senel, les interactions comme les "likes" et les commentaires sur les publications fournissent cette forme de validation. Il fait également référence à un mécanisme biologique : la dopamine, qui incite à reproduire un comportement qui génère de la satisfaction. Si les RS procurent cette satisfaction, cela active la dopamine et incite ainsi les utilisateurs à continuer à interagir avec les plateformes. Nesi (2021) précise que le cerveau des adolescents est particulièrement réceptif aux interactions sociales et aux récompenses, renforçant ainsi le besoin de validation. L'étude mentionne également que les RS offrent une évaluation immédiate grâce aux "likes" et aux commentaires, ce qui joue un rôle important dans la construction de l'identité des utilisateurs.

Par ailleurs, un autre obstacle à la limitation de l'utilisation des RS est la pression sociale pour suivre les tendances (FOMO), phénomène décrit par Valkenburg (2022). Cette pression génère un sentiment d'exclusion ou de mal-être chez les utilisateurs qui n'ont pas accès aux dernières informations ou tendances sur les RS. En effet, certains participants évoquent le sentiment d'être mis à l'écart ou d'être en retard par rapport aux autres lorsqu'ils ne sont pas connectés ou ne suivent pas ces tendances.

Contenus centrés sur l'apparence : un impact sur l'image corporelle

Les résultats de l'étude montrent clairement que les contenus liés à l'apparence physique ont un impact significatif sur l'image corporelle et les comportements alimentaires des utilisateurs. De nombreux participants expriment un sentiment d'insatisfaction par rapport à leur corps et à leur vie, aggravé par l'exposition régulière à des images de corps idéalisés ou de modes de vie perfectionnés.

Ce ressenti est confirmé par les travaux de Powell et al. (2024) et O'Reilly (2018), qui montrent que les contenus mettant en avant des standards de beauté, en particulier chez les femmes, peuvent entraîner une insatisfaction corporelle, générant ainsi stress et frustration. Sanzari (2023) souligne que ce phénomène ne se limite pas uniquement aux contenus de "thinspiration", mais concerne aussi certaines formes de "body positive" qui, en mettant en avant des individus toujours conformes à des standards de beauté, alimentent cette comparaison sociale, frustrant les utilisateurs.

Les psychologues interrogés partagent cette analyse, attribuant ce phénomène à la comparaison sociale. L'un d'eux note que cela peut conduire à de l'anxiété et de la dépression chez certaines personnes. Cela rejoint les conclusions de Valkenburg (2022), qui insiste sur le fait que la

comparaison sociale constitue l'un des mécanismes les plus influents des RS sur la santé mentale, particulièrement pour les individus ayant une faible estime de soi.

Concernant l'alimentation, certains utilisateurs rapportent avoir acheté ou tenté de préparer à domicile des snacks sucrés populaires sur les réseaux, comme le franui. En revanche, en ce qui concerne une alimentation plus saine, bien que certains participants aient enregistré des recettes, peu ont réellement modifié leur comportement en conséquence. Ce constat confirme les résultats de Powell et al. (2024), qui montrent que la publicité alimentaire des influenceurs favorise la consommation de snacks sucrés ou gras, tandis que la promotion d'aliments sains n'a pas d'impact tangible sur les comportements alimentaires.

Usage nocturne, sommeil perturbé et charge mentale

Un autre point préoccupant concerne la perturbation du sommeil liée à l'utilisation nocturne des RS. De nombreux participants rapportent qu'ils restent connectés tard dans la nuit, souvent sans objectif précis. Ce comportement, bien que courant, a des répercussions directes sur leur bien-être, comme la fatigue et des difficultés de concentration.

Ces observations sont en accord avec les résultats de l'étude de Kolhar (2021), qui indique que 68 % des étudiantes interrogées utilisent les RS la nuit, ce qui nuit à la qualité de leur sommeil et à leurs performances académiques. D'ailleurs, certains participants reconnaissent ce lien et affirment tenter de limiter leur usage des RS en semaine pour éviter la fatigue à l'école. D'autres ajoutent que, sans les RS, ils parviennent à consacrer plus de temps à leurs études.

L. Dillen souligne que l'utilisation des RS peut avoir des conséquences tant directes qu'indirectes sur les fonctions cognitives, notamment la concentration. Selon elle, l'usage des RS perturbe la concentration, car l'attention est continuellement sollicitée par les notifications et le contenu des plateformes. Elle évoque également un effet indirect, précisant que la fatigue causée par une utilisation excessive des RS peut nuire à la concentration au cours de la journée. La littérature soutient ce constat, en particulier l'étude de Valkenburg (2022), qui relie cette perturbation à l'exposition constante à des contenus courts et fragmentés, comme ceux diffusés sur TikTok. Cette exposition prolongée peut entraîner une surcharge d'information dans le cerveau, perturbant ainsi la capacité de concentration.

Remplacement des interactions sociales

Un point important soulevé par l'un des participants concerne le manque d'interactions familiales, notamment chez ses enfants. Après avoir passé beaucoup de temps sur TikTok, ceux-

ci ne communiquent plus avec leurs parents. Ce phénomène montre comment les RS peuvent, dans certains cas, remplacer les échanges en personne, créant ainsi un sentiment d'isolement. Kolhar et al. (2021) confirment cette tendance, expliquant que les RS peuvent diminuer la qualité des interactions réelles, ce qui rend plus difficile la communication, même au sein de la famille.

Cependant, un avis différent a été exprimé par L. Dillen, qui estime que, pour les personnes souffrant d'anxiété sociale, les RS peuvent permettre de maintenir un lien social, en offrant des échanges à distance. Néanmoins, elle met en avant un inconvénient majeur : l'absence d'éléments émotionnels dans les échanges numériques. Selon elle, il est difficile de saisir l'impact émotionnel réel des messages, ce qui rend ces interactions moins authentiques et parfois source de malentendus.

Le cyberharcèlement : une réalité banalisée, mal encadrée

Le cyberharcèlement est un phénomène largement reconnu par les acteurs de terrain, comme l'assistant de concertation G. Dubois. Pourtant, peu de victimes osent porter plainte, par peur du jugement et de la stigmatisation. Les utilisateurs des RS constatent également cette réalité, notamment avec des vidéos de violences et la crainte de voir leurs informations personnelles diffusées.

Le CSA admet que la régulation des contenus en ligne est insuffisante, notamment à cause de la localisation des plateformes à l'étranger. Bien que le DSA vise des mesures préventives, il reste limité dans l'application de sanctions réelles. Selon O'Reilly (2018), cette situation de banalisation du cyberharcèlement isole davantage les victimes.

Absence d'encadrement

Les résultats mettent en évidence un déséquilibre entre les efforts demandés aux utilisateurs — comme limiter leur temps d'écran, consommer des contenus positifs ou éviter les comparaisons — et le manque d'encadrement de la part des plateformes elles-mêmes.

Qu'ils soient utilisateurs, professionnels ou chercheurs, tous s'accordent sur l'importance de limiter l'usage des RS. Certains proposent même des actions plus ciblées. Par exemple, Nesi (2021) note que Facebook et Instagram ont développé des outils pour détecter des signes de détresse psychologique et proposer de l'aide. De son côté, Valkenburg (2022) insiste sur l'importance d'une éducation aux médias dès l'école pour sensibiliser les jeunes aux risques.

Le professeur Lorant interrogé recommande de privilégier les interactions sociales en personne pour sortir de l'isolement. Kolhar (2021) va dans le même sens, en soulignant l'importance de renforcer les liens sociaux réels.

G. Dubois évoque un exemple concret : le projet TeamSchool, dans lequel des policiers volontaires interviennent dans les écoles de Schaerbeek, Saint-Josse et Evere pour sensibiliser les élèves aux dangers des RS, comme le harcèlement, le chantage ou les arnaques. Ce projet commence d'ailleurs à s'étendre à d'autres zones de police à Bruxelles.

Il apparaît donc essentiel d'adopter une approche de responsabilité partagée : plateformes, autorités et professionnels de santé doivent coopérer pour réduire les risques tout en valorisant les usages positifs des RS.

Du positif quand même

Les utilisateurs reconnaissent que les RS ont aussi des aspects positifs : ils offrent un espace divertissant qui aide à se détendre, permettent de garder le contact avec ses proches, d'être inspiré par de nouvelles idées et facilitent une diffusion rapide de l'information.

Le professeur Lorant souligne également que ces plateformes peuvent favoriser la collaboration et les échanges, notamment pour les personnes issues de minorités. O'Reilly (2018) confirme cette idée en parlant des RS comme un espace d'échange et de soutien. Nesi (2021) ajoute que certaines communautés marginalisées, comme les personnes LGBTQ+, y trouvent un véritable appui.

Toujours selon O'Reilly (2018), les contenus humoristiques sont perçus comme une distraction bénéfique, aidant à réduire le stress. Valkenburg (2022) renforce cette idée, en expliquant que ce type de contenu améliore l'humeur. Il note aussi que les figures inspirantes présentes sur ces plateformes peuvent motiver les utilisateurs à adopter des comportements positifs et à se fixer des objectifs.

Enfin, Kalhar et al. (2021) rappellent que les RS facilitent le maintien des liens avec les amis grâce à des échanges rapides et accessibles.

9 Préconisations

À la lumière des résultats de cette étude, plusieurs pistes d'action peuvent être envisagées afin de limiter les effets négatifs des RS, tout en valorisant leurs apports positifs. Ces recommandations s'adressent à la fois aux utilisateurs, aux professionnels de terrain, mais aussi aux plateformes numériques elles-mêmes.

Étendre les projets de prévention dans les écoles

Parmi les initiatives existantes, le projet TeamSchool, mis en place par la zone de police Bruxelles Nord, constitue un exemple concret d'action préventive. Il permet à des policiers volontaires d'intervenir dans les écoles afin de sensibiliser les élèves aux risques liés aux RS, notamment en matière de cyberharcèlement, de chantage ou de fraudes en ligne.

Cependant, certains aspects mériteraient d'être renforcés. Par exemple, les enjeux liés à la santé mentale ne font pas directement partie des compétences de la police, mais pourraient être abordés avec l'appui de psychologues intégrés au projet. Cela permettrait d'élargir la portée des interventions à des problématiques comme l'anxiété, la comparaison sociale ou la dépendance numérique.

Par ailleurs, lors de mon entretien avec l'assistant de concertation, j'ai souligné un point important : la prévention actuelle se concentre uniquement sur les dangers des RS, sans aborder leurs aspects positifs. Cela peut renforcer une image trop négative et stigmatisante. L'assistant a reconnu ce manque et indiqué qu'une révision du programme était envisagée afin d'intégrer également les usages bénéfiques, comme le lien social ou la créativité en ligne.

Enfin, bien que le projet ait été lancé localement, d'autres zones de police commencent à l'adopter. Il serait souhaitable que ce type d'initiative soit étendu à l'échelle nationale, en collaboration avec des professionnels de la santé mentale, pour garantir une approche complète et équilibrée.

Encourager les plateformes à prendre une part active dans la régulation

Une recommandation partagée par les professionnels, les chercheurs et les utilisateurs eux-mêmes concerne la limitation du temps d'utilisation des RS. Si cette responsabilité repose souvent sur les individus, il est nécessaire que les plateformes jouent également un rôle actif.

Plusieurs pistes peuvent être envisagées :

- Mettre en avant les outils de contrôle du temps d'écran car beaucoup d'utilisateurs ignorent leur existence ou ne pensent pas à les activer sur les plateformes en ligne.
- Configurer des rappels ou des alertes par défaut, pour rendre la gestion du temps plus accessible.
- Promouvoir des alternatives : encourager des pauses numériques, valoriser les contenus bienveillants, ou suggérer des activités hors ligne comme des interactions sociales en famille ou entre amis.

Certaines solutions plus radicales, comme la désactivation temporaire d'un compte, peuvent aussi être envisagées à titre individuel, mais ne doivent pas constituer l'unique réponse.

En somme, une approche partagée de la responsabilité est nécessaire : les plateformes, les pouvoirs publics, les établissements scolaires et les professionnels de la santé doivent travailler ensemble pour encadrer les usages numériques, en prévenant les risques sans négliger les opportunités offertes par ces outils.

10 Conclusion

Ce mémoire avait pour objectif de mieux comprendre comment les adultes perçoivent l'impact des RS sur leur bien-être global. Pour cela, j'ai croisé différents points de vue : ceux d'utilisateurs, de professionnels du terrain, et ce que dit la littérature scientifique.

Les résultats montrent que les RS sont devenus une présence quasi quotidienne dans la vie des adultes, souvent utilisée pour se distraire, se détendre ou simplement passer le temps. De nombreux participants soulignent que ces plateformes leur offrent un moment de pause, un espace de divertissement ou une façon de rester connectés à ce qui les entoure.

Mais derrière cette dimension agréable, beaucoup reconnaissent aussi des effets plus délicats : une fatigue mentale, une tendance à la comparaison avec les autres, un sentiment de frustration, ou une certaine forme de dépendance. Les professionnels interrogés partagent ce constat, et mettent en garde contre les conséquences possibles sur la santé mentale, notamment l'estime de soi, l'attention, ou encore l'isolement social. Ils insistent cependant sur un point essentiel : tout dépend de la manière dont chacun utilise ces outils.

Ce travail met donc en évidence une réalité nuancée. Les RS ne sont pas à rejeter en bloc, mais ils ne sont pas non plus sans risque. Leur impact varie d'une personne à l'autre, en fonction de la façon dont on s'autorégule, du temps qu'on y consacre, des contenus que l'on consomme, et des limites que l'on s'impose. Il ne s'agit pas seulement de savoir si ces outils sont bons ou mauvais, mais de comprendre comment les utiliser de manière plus consciente.

Dans un monde où les RS occupent une place de plus en plus importante, la vraie question n'est peut-être plus "Faut-il les utiliser ?", mais plutôt : "Comment les intégrer à nos vies sans nous perdre dedans ?"

11 Bibliographie

- Akram, W., & Kumar, R. (2018). A study on positive and negative effects of social media on society. *International Journal of Computer Sciences and Engineering*, 5(10), 351-354. <https://doi.org/10.26438/ijcse/v5i10.351354>
- Autenne, A., & De Ghellinck, É. (2019). *L'émergence et le développement des plateformes digitales : Les enseignements de la théorie économique de la firme*. *Revue Internationale de Droit Économique*, 33(3), 275-290. <https://doi.org/10.3917/ride.333.0275>
- Bhandarkar, A. M., Pandey, A. K., Nayak, R., Pujary, K., & Kumar, A. (2021). Impact of social media on the academic performance of undergraduate medical students. *Medical Journal Armed Forces India*, 77, S37-S41. <https://doi.org/10.1016/j.mjafi.2020.10.021>
- Çalışkan, M., & Mençik, Y. (2015). Değişen dünyanın yeni yüzü: Sosyal medya. *Akademik Bakış Dergisi*, 50, 254-269. ISSN: 1694-528X.
- Chandrasena, P. P. C. M., & Ilankoon, I. M. P. S. (2022). The impact of social media on academic performance and interpersonal relations among health sciences undergraduates. *Journal of Education and Health Promotion*, 11(1), 117. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_603_21
- Colak, M., Bingol, O. S., & Dayi, A. (2023). Self-esteem and social media addiction level in adolescents : The mediating role of body image. *Indian Journal of Psychiatry*, 65(5), 595-600. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_306_22
- Dehanne, F. (2025). *Gestion des processus*. Université catholique de Louvain
- Encyclopédie d'histoire numérique de l'Europe (EHNE). (n.d.). *Histoire des réseaux sociaux*. Récupéré de <https://ehne.fr/fr/node/14351/printable/print>
- Forsé, M. (s.d.). *Définir et analyser les réseaux sociaux : Les enjeux de l'analyse structurale*. Informations sociales, 147.

- Independent. (2016, 12 mai). *Woman's hair pulled from her head during 'corn drill challenge'*. Récupéré de <https://www.independent.co.uk/news/world/asia/woman-s-hair-pulled-from-her-head-during-corn-drill-challenge-a7019591.html>
- J.-M. M. (2020). *Infodémie*. Revue Francophone des Laboratoires, 527, décembre 2020.
- Kolhar, M., Kazi, R. N. A., & Alameen, A. (2021). Effect of social media use on learning, social interactions, and sleep duration among university students. *Saudi Journal of Biological Sciences*, 28(4), 2216-2222. <https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2021.01.010>
- Kostoglakis, J. (2024, 27 mars). *Le problème avec Fitspiration*. myHEALTH. <https://www.my-health.ch/fr/le-probleme-avec-fitspiration/>
- Le Monde. (2024, 25 septembre). *L'OMS s'inquiète de l'emprise des réseaux sociaux sur les jeunes européens*. Récupéré de https://www.lemonde.fr/pixels/article/2024/09/25/l-oms-s-inquiete-de-l-emprise-des-reseaux-sociaux-sur-les-jeunes-europeens_6332572_4408996.html
- Mohammadbeigi, A., Absari, R., Valizadeh, F., Saadati, M., Sharifimoghadam, S., Ahmadi, A., Mokhtari, M., & Ansari, H. (2016). *Sleep Quality in Medical Students; the Impact of Over-Use of Mobile Cell- Phone and Social Networks*.
- Muraille, B.-R. (2022). *La santé à travers les réseaux sociaux*. AB-REOC.
- Nesi, J. (2020). The Impact of Social Media on Youth Mental Health : Challenges and Opportunities. *North Carolina Medical Journal*, 81(2), 116-121. <https://doi.org/10.18043/ncm.81.2.116>
- New York Post. (2023, 17 avril). *13-year-old dead after attempting TikTok's Benadryl challenge*. Récupéré de <https://nypost.com/2023/04/17/13-year-old-dead-after-attempting-tiktoks-benadryl-challenge/>

- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(4), 601-613. <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>
- Organisation mondiale de la Santé. (2022). *Santé mentale des adolescents*. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Plackett, R., Blyth, A., & Schartau, P. (2023). The Impact of Social Media Use Interventions on Mental Well-Being : Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e44922. <https://doi.org/10.2196/44922>
- Powell, J., Pring, T. (2023). *The impact of social media influencers on health outcomes: Systematic review*. *Social Science & Medicine*, 327, 115-123. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.115123>
- RTBF. (2023). "30-Day Water Gallon Challenge" : le défi de boire 4,5 litres d'eau initié par TikTok. Récupéré de <https://www.rtb.be/article/30-day-water-gallon-challenge-le-defi-de-boire-4-5-litres-d-eau-initie-par-tiktok-11051990>
- Sanzari, C. M., Gorrell, S., Anderson, L. M., Reilly, E. E., Niemiec, M. A., Orloff, N. C., Anderson, D. A., & Hormes, J. M. (2023). The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors : Content matters more than duration of exposure. *Eating Behaviors*, 49, 101722. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101722>
- Sharma, S., & Behl, R. (2022). Analysing the Impact of Social Media on Students' Academic Performance : A Comparative Study of Extraversion and Introversion Personality. *Psychological Studies*, 67(4), 549-559. <https://doi.org/10.1007/s12646-022-00675-6>

- Sönmez, İ. C. (2023). *Medya Tarihi Çalışmalarında Toplumsal Değişimin Farklı Bir Kaynağı: Sosyal Medya Fenomenleri*. Dans M. A. Göngen & Y. Kesgin (Éds.), *Yeni Medya Araştırmaları: Dil, İmaj, Fenomenler, Teknoloji, Dezenformasyon* (pp. 93-112). Özgür Yayınları. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub63>
- Statista. (2023). *Nombre d'utilisateurs d'Internet et des réseaux sociaux dans le monde en 2023*. <https://fr.statista.com/statistiques/1350675/nombre-utilisateurs-internet-reseaux-sociaux-monde/>
- Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and well-being : What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101294. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>
- Van Den Eijnden, R., Koning, I., Doornwaard, S., Van Gorp, F., & Ter Bogt, T. (2018). The impact of heavy and disordered use of games and social media on adolescents' psychological, social, and school functioning. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 697-706. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.65>
- World Health Organization (WHO). (2024, 25 septembre). *Teens, screens and mental health*. Récupéré de <https://www.who.int/europe/fr/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>

12 Annexes

Entretien avec la psychologue Lieve Dillen

Avant de commencer l'entretien avec la psychologue Lieve Dillen, je lui ai réexpliqué le sujet de mon mémoire et je lui ai également demandé son accord pour l'enregistrement. Lors de cet entretien, j'ai oublié de demander si elle acceptait que son nom figure dans mon travail ; je lui ai donc demandé son autorisation par mail, et elle me l'a donnée.

Étudiante (E) : Ma première question, c'est évidemment de dire quelques mots sur vous, de vous présenter brièvement.

Psychologue (P) : Oui, me présenter brièvement, OK. Donc moi je suis Lieve Dillen, je suis premièrement, maman d'une fille qui est là d'ailleurs maintenant, qui est dans sa chambre et qui a qui vient d'avoir 14 ans. Après, donc je travaille, je travaille en tant que psychologue dans 3 cabinets à 2 cabinets. Et aussi dans un cabinet situé dans une Haute Ecole, une Haute Ecole, pour pouvoir accéder aux étudiants, pour que les étudiants puissent venir nous voir au psychologue de première ligne à l'Haute Ecole, donc là-bas. Et donc ce que je fais, donc avant ça j'ai travaillé dans les centres PMS, centre PMS et dans le secteur des ressources humaines. Donc voilà.

E : Toujours en tant que psychologue ?

P : Toujours en tant que psychologue, oui, oui. J'ai toujours travaillé en tant que psychologue et j'ai une expérience de quand même de déjà une vingtaine d'années dans des équipes à chaque fois comme psychologue ou comme consultante psychopédagogique, ça s'appelle le le secteur de l'enseignement, donc dans les centres PMS et après c'était en tant que case manager plutôt case manager, ça s'appelle. Et maintenant, depuis 7 ans, je travaille en tant qu'indépendante.

E : Et, et en tant que psychologue, vous avez donc de l'intérêt pour les réseaux sociaux et l'impact que ça peut avoir sur les clients ?

P : Oui, oui oui en effet, parce que je vois que ça a quand même un impact sur les clients. Oui, ces dernières années, sur les jeunes et les adultes ?

E : Et justement, cet impact, ça vient enfin d'où ça vient plus ou moins. Est-ce que c'est parce que c'est très récent et que vous voyez que chez les clients c'est quelque chose qui revient souvent ?

P : Oui donc. Donc il s'agit que votre, votre mémoire, il s'agit que des réseaux sociaux, pas de façon plus générale, donc tout ce qui est.

E : Des plateformes en ligne.

P : Des plateformes en ligne comme par exemple.

E : Facebook.

P : Instagram ? Non non, je vois que ça a quand même un rôle très important. Peut-être encore un peu plus pour les jeunes que pour les adultes, parce qu'il y a quand même une grande partie de leur vie qui se déroule en ligne sur les réseaux sociaux. Et que ça a un effet sur leur image de l'image de soi. Mais aussi donc leur image de soi, mais aussi le tout ce qui est les fonctions

exécutives. Donc tout ce qui est concentration, mémoire de travail, attention, régulation d'émotions, et cetera, donc un process cognitif aussi, donc oui.

E : Et vous pensez que tout ça, ça vient vraiment des réseaux sociaux ? Le fait par exemple qu'il y a un manque de concentration, il n'y a pas quelque chose qui rentre en jeu par exemple. Enfin de ce que moi j'avais lu, c'est que le fait d'utiliser de manière très prolongée les réseaux sociaux, et bien les personnes pouvaient moins dormir et puis se réveiller très tôt. Bah ils se réveillent avec une grande fatigue et finalement ils ont moins de concentration durant la journée. Et donc finalement il y a un facteur entre justement les réseaux sociaux et le manque de concentration qui vient justement influencer énormément donc est ce que c'est vraiment lié finalement aux réseaux sociaux ?

P : De façon direct ? Oui, comme vous le dites, donc c'est euh, il faut être, il faut nuancer hein et donc il n'y a pas une relation un sur un entre ces deux-là comme vous dites, c'est possible aussi qu'il y a moins de sommeil parce qu'on passe plus de temps sur les écrans, sur les réseaux sociaux, mais aussi le fait de ne plus ou avoir moins de contacts humains en présentiel donc, et que je vois par exemple qu'il y a de plus en plus de personnes qui ont même des relations amicales ou intimes qui se passent pour une très grande partie en ligne et donc pas en présentiel. Et donc ce qui fait que qu'on voit que la personne devient d'une certaine façon aussi isolée, par exemple à part comme vous dites l'exemple de ne plus avoir assez de sommeil aussi, mais l'isolation aussi, le dating aussi, c'est ce que je vois aussi au cabinet, qu'il y a beaucoup de personnes qui veulent, qui se sentent seules ou qui cherchent quelqu'un, hein, qui pour partager leur vie avec et qui ne trouvent pas, donc qui se trouvent en solitude ou bien isolée et qui essaient de trouver quelqu'un via justement, c'est des réseaux sociaux aussi j'imagine, pour pouvoir rencontrer un partenaire. Et là aussi, je vois qu'il y a quand même beaucoup d'anxiété, d'anxiété, d'angoisse pour justement faire ce pas. Et d'aller de cet endroit en sécurité derrière l'écran, vers le monde et vers donc le vrai monde, et donc de rencontrer la personne en réalité. C'est un exemple. Donc il y a peut-être aussi, donc comme vous dites il y a plusieurs facteurs je pense, mais je vais essayer de tous les nommer, ceux que moi je vois. Comme vous dites, c'est beaucoup plus diversifié que je l'ai dit maintenant, mais euh.

E : Parce qu'effectivement une de mes questions c'était voir les effets principaux des réseaux sociaux sur la santé mentale, comme on vous avait dit, il y a l'estime de soi, l'anxiété, manque de concentration aussi. Mais est-ce qu'il n'y a pas autre chose comme la dépression ?

P : Oui la dépression.

E : Ou l'image corporelle aussi.

P : L'image corporelle oui. La dépression, oui. On voit quand même la dépression ou l'anxiété, c'est un diagnostic qu'on voit souvent, qui vont ensemble aussi et qu'il y a peut-être aussi un lien avec les réseaux sociaux. Peut-être pas de façon claire et directe, mais quand même oui. L'anxiété, comme j'ai dit, et la dépression euh, oui, le fait de ne pas avoir ce contact humain, donc rencontrer l'autre et le fait de se sentir isolé peut être que ça peut mener à la dépression oui, ou à un état dépressif.

E : Ok. Et en fait, de ce que j'avais lu, c'est que les réseaux sociaux permettent justement de garder aussi un contact avec son entourage et de ne pas finalement couper ce contact. Donc de continuer à avoir un réseau social, mais en fait au final on voit que, enfin de ce

que vous dites, que les réseaux sociaux ça pousse finalement un peu à la solitude, à la dépression aussi. Donc c'est vraiment le fait d'avoir un contact physique qui permet de ne pas avoir de la dépression ? Enfin ce que je veux dire le fait de ne pas avoir un contact réellement social, ça pourrait alors mener vers la dépression ?

P ; Pour certaines personnes.

E : Et est-ce qu'il y a des personnes qui sont plus sujettes, par exemple, une personne qui est plutôt sujette à la dépression, qui a plutôt des symptômes, disons qui est plus impacté alors par l'usage des réseaux sociaux qu'une personne qui n'a pas de dépression ?

P : Ça dépend de la personne et de la situation je dirais parce que peut être qu'il y a aussi des aspects positifs et donc des ça peut aussi mener à, par exemple, partager des bons moments ensemble avec quelqu'un et ne pas devoir sortir de chez soi, donc pour pouvoir rester chez soi et quand même avoir ce contact humain via les réseaux sociaux. Donc oui c'est ce n'est pas si simple que ça, mais pour certaines personnes oui. Donc ça dépend. Ça dépend, je dirais.

E : Donc tout le monde peut être touché alors par l'impact négatif des réseaux sociaux ?

P : Oui il y a aussi, donc le côté de ce qu'on montre sur les réseaux sociaux, c'est souvent une image très très positive de soi-même pour partager des beaux moments, partager de belles photos où on se sent très bien et alors ça peut mener que les personnes voient cette photo, ces photos et se disent : « Oh mais moi je ne suis pas heureuse, moi je ne voyage pas, moi j'ai pas de bons moments, regarde ». On commence à se comparer avec les autres et donc se sentir moins bien. Donc c'est un paradigme qui s'appelle « win-lose » donc l'autre va bien, l'autre est belle ou beau et moi donc moi je ne suis pas belle ou moi je n'ai pas une vie intéressante comme les autres. Donc ça peut mener à un état dépressif, pas nécessairement une dépression, mais à des symptômes dépressifs. Donc la comparaison et surtout les jeunes sont très vulnérables ou très sensibles pour ça, mais aussi les personnes en état de dépression peuvent devenir sensibles ou bien pour ces infos-là donc le fait de se comparer avec les autres. Et aussi ce que je vois maintenant c'est que les personnes se déplacent ou bien vont par exemple voyager ou bien se mobiliser justement avec l'objectif de partager ces moments sur les réseaux sociaux. Et qu'on se demande, mais où est la motivation ? Elle n'est plus pour toute personne. OK, j'aimerais bien visiter tel pays, tel pays, ou bien être accompagné par telle personne et voyager ensemble mais je voyage pour pouvoir partager ces moments sur les réseaux sociaux, donc les influenceurs par exemple, et cetera, qu'on voit et qu'on se dit, mais tiens alors moi je pense aussi que le fait de partager les beaux moments, ça enlève un peu le moment et le plaisir du moment même. Donc là aussi, je pense que voilà. Mais donc que ça a un effet sur l'état mental de la personne qui partage les bons moments sur les réseaux sociaux.

E: Et donc en fait, finalement ils ne ressentent pas la satisfaction. C'est vraiment pour satisfaire les personnes qui les suivent peut-être ?

P : Ouais, qui les suivent mais qui se sentent peut être moins bien parce qu'ils voient les photos et ils se disent bien : « OK regarde et moi je l'ai pas ». Ouais donc c'est lose-lose. Ça devrait être win-win.

E : Oui, et est-ce que vous voyez aussi une augmentation par exemple de l'anxiété ou de la dépression qui est liée finalement à l'usage des réseaux sociaux ?

P : Non, pas nécessairement non. Non, je le vois pas.

E : OK. Par rapport aux relations sociales justement, on en avait parlé un peu mais les réseaux sociaux est-ce que ça change vraiment la manière dont les personnes, les individus interagissent dans la vie réelle ? Donc est-ce qu'il y a un challenge finalement quand une personne à force de communiquer avec les réseaux sociaux, n'arrive plus à rentrer en contact, peut être en physique ?

P : Hmm, peut-être.

E : Peut-être ? Vous n'avez pas observé quelque chose qui s'approche à ça ?

P : Oui. Est-ce que vous pouvez répéter la question? Parce qu'elle était intéressante.

E : Donc les réseaux sociaux changent ils la manière dont les individus interagissent dans la vie réelle?

P : Dans la vie réelle. Hmm, oui, ce que je remarque, c'est que euh, dans les conversations, je vois qu'il y a souvent des citations et donc que les personnes citent ce qu'ils ont écrit sur les réseaux sociaux. Donc il y a quand même ce switch qu'il faut faire donc, OK, est-ce que ça a été dit ? Est-ce que ça a été dit réellement ou est-ce que ça a été communiqué via des réseaux sociaux ou des textes via des SMS ou chat. Donc là il y a quand même, oui, que ça peut influencer la façon dont on communique parce que c'est une façon de communiquer qui est assez directe, directe les messages et il manque aussi tout ce qui est émotions, voir les emojis, donc on ajoute des emojis dans les messages mais ce qui donc il y a quelque chose qui se perd, je pense, qui se perd et donc c'est l'émotion en fait, parce qu'on ne sait pas. Donc on a le message, on a la personne qui envoie le message et la personne qui reçoit le message. Donc la théorie de communication hein. Donc on communique mais donc on ne sait pas. Quand on dit quelque chose, on envoie un message ou on partage quelque chose sur les réseaux sociaux, on ne sait pas comment ça va être accueilli par les par, par le comment ça s'appelle donc la personne qui lui...

E : La personne qui reçoit.

P : La personne qui reçoit le message. On ne le sait pas. Je vois aussi souvent les personnes qui, par exemple, je donne maintenant un exemple, d'une jeune femme qui a une relation amoureuse avec une personne qui habite en Afrique depuis déjà un petit bout de temps. Donc c'est une relation de longue distance. Et tout se passe par les réseaux sociaux, par Facebook, par WhatsApp, par WhatsApp. C'est un réseau social aussi j'imagine hein ?

E : Oui, oui.

P : Oui, donc. Tout se passe par là. Et la contrainte c'est que donc je vois très bien que la personne, elle veut avoir tout dit. Donc pour elle, il est très important que lui il l'envoie des photos pour partager des moments, pour qu'elle sache ce que lui est en train de faire et pour pouvoir partager ces bons moments avec lui. Donc elle le fait. Donc elle partage, elle envoie des photos mais il le fait un peu moins. Et elle s'inquiète à chaque fois, il ne répond pas assez vite. Parfois, il attend un jour, 2 jours. Elle commence à s'inquiéter, donc. Mais pour peut-être pour l'autre personne, il est occupé ou bien il travaille. Donc pour lui ce n'est pas si grave que ça, mais on voit que même que les gens commencent à interpréter les silences ou les non-réponses, comment ça se fait que la personne elle ne répond pas ? Est-ce que la personne m'aime encore ? Est-ce qu'il m'aime plus ? Qu'est-ce qu'il est en train de faire ? Donc toute cette partie-là, que je vois que oui. C'est une autre façon de communiquer. Et donc que ça provoque des

« miscommunications » ou des malentendus, quoi. Malentendus, mal communication. Et que ça a sur l'effet. Ben c'est parce que ça c'est votre question hein, donc est-ce que ça a un effet sur la façon de communiquer en présentiel. Oui, je dirais. Tout doit se faire plus vite en fait. Tout doit se faire très vite. Quand on s'entend par téléphone par exemple, tout doit être dit vite, vite, vite fait parce qu'on veut avoir tout dit. Voir aussi les messages qu'on peut faire dérouler un peu plus vite que normal donc 1,5 ou bien 2 que voilà, que ça se passe comme ça et que je vois que parfois dans mon cabinet, des personnes avec notamment les troubles d'attention et d'hyperactivité, qui parle très très vite donc. Et je me dis tiens mais est-ce que c'est quelqu'un qui a trop communiqué via les réseaux sociaux, je ne sais. Vous voyez ce que je veux dire ?

E: Oui, c'est vrai, c'est vrai, mais ça, ça se voit dans beaucoup de personnes qui prennent pas le temps d'expliquer et finalement ça va très vite.

P : Oui, la vitesse et le rythme. Donc on je pense que ça a quand même un effet sur la façon dont on communique ça va peut-être pas assez vite.

E : Alors on avait aussi parlé que les réseaux sociaux pouvaient favoriser la solitude mais est-ce que ça peut aussi favoriser la sédentarité chez les personnes ?

P : Tout à fait, oui, peut être les personnes âgées. La sédentarité, qu'est-ce que vous voulez dire par la sédentarité ?

E : C'est le fait d'être isolé, le fait d'être chez soi par exemple. Pas vraiment aller travailler, vraiment de rester chez soi.

P : Donc ça peut avoir un effet positif justement, c'est ça ?

E : C'est vraiment pousser les personnes à la sédentarité quoi. C'est pas vraiment de, enfin, de manière positive, mais plutôt de manière négative. Donc c'est vraiment pousser les gens à rester plus chez soi finalement. Ou alors par exemple au lieu de faire des activités, ils préfèrent plutôt passer du temps avec les réseaux sociaux, ne pas vraiment bouger.

P : Ne pas bouger, rester dans leur zone de confort, oui, je vois ça souvent avec des personnes qui ont une anxiété sociale, « social anxiety » on en parle beaucoup souvent que ces personnes-là pour eux c'est beaucoup plus confortable de rester chez soi et de communiquer de telle façon avec plein de personnes. Y a des « bots » aussi des robots. Et que la personne ne doit plus se déplacer ou a même peur de sortir de chez elle, parce que la personne était déjà dans un état d'anxiété plutôt qu'est devenu anxieux justement à cause des réseaux sociaux, ça, je ne pense pas. Il y a des personnes qui ont cette anxiété, qui sont anxieux. Et pour eux, c'est peut-être, oui, plus confortable de encore rester chez eux et ne pas devoir sortir de chez soi, oui.

E : Donc finalement, on peut dire que les réseaux sociaux ont aussi des impacts positifs chez des personnes.

P : Oui, oui, oui, oui, tout à fait.

E : Et est ce qu'on peut parler alors d'une addiction aux réseaux sociaux chez certaines personnes ?

P : A 100% oui, c'est une addiction.

E : Et quels sont les signes justement d'une addiction aux réseaux sociaux que vous avez observée ?

P : Donc Ben. Uniquement le fait de à chaque fois, donc prendre son GSM d'aller checker à chaque fois peut être plus que 50 fois par jour. On devrait le compter, tu pourrais le faire pour toi-même. Compter combien de fois est ce que je prends mon GSM ? Est-ce que j'ouvre WhatsApp, est-ce que j'ouvre un autre réseau social pour checker, pour voir si j'ai reçu un message, pour répondre aux messages, et cetera. Donc dans ce sens-là c'est la même chose qu'une addiction au sucre, ou bien café ou alcool ou quoi que ce soit. Et donc c'est les endorphines, le système de récompensation qui est activé à chaque fois. Donc cérébral c'est comme des shot d'endorphine qui se font. Donc pour moi c'est une addiction tout à fait ouais.

E : OK, et on avait aussi parlé. Enfin, vous aviez dit que vous avez des clients adolescents, adultes, moi je me base plutôt des adultes. Mais je sais qu'il y a beaucoup de. Enfin plutôt, les recherches sont vraiment menées vers les adolescents. Est-ce qu'il y a quelque chose qui explique justement le fait que les adolescents sont plus influencés par les réseaux sociaux que les adultes ?

P : Mais est-ce que c'est le cas que les adolescents sont plus...

E : Alors c'est plutôt une enfin une observation de ma part, c'est parce que la majorité des recherches est généralement menée chez les adolescents ou les jeunes adultes. C'est plutôt par exemple un développement chez les adolescents, ils sont peut être plus influencés ?

P : Qu'ils utilisent plus d'une autre façon plutôt que les adultes ou d'autres réseaux sociaux aussi. Donc je pense que leur cerveau n'est pas encore tout à fait évolué. Donc le cerveau évolue jusqu'à l'âge de 25 ans. Et donc aussi l'identité qui est en train de se former, les réseaux sociaux qui sont en train de se former. Et pour cet âge-là justement, les contacts avec les amis, les contacts sociaux sont extrêmement importants. Donc peut être que oui, en ce sens-là que pour eux c'est plus important les utiliser d'être en contact avec leurs amis parce que pour eux, c'est ce qui compte, les contacts sociaux, oui.

E : Et vous aviez cité aussi quelques points positifs des réseaux sociaux, est ce que vous en avez d'autres ?

P : Oui, oui peut être, oui donc j'ai dit... Qu'est-ce que j'ai dit ?

E : Au niveau du contact, vous avez dit donc le fait de continuer à avoir un contact ?

P : Hum hum. De gérer soi-même quand est-ce qu'on consulte les réseaux ou pas, quand on les consulte pas. On peut décider soi-même. Donc on peut être dispo ou bien gérer sa disponibilité. Ça, c'est quelque chose de positive. Pour les personnes âgées aussi, je dirais que c'est quelque chose de positive aussi pour être en contact avec la famille, d'autres services, et cetera. Pour trouver un amant, pour trouver des amants, oui le « dating ».

E : Et tout ça, ça favorise la santé mentale des personnes ?

P : Je pense bien oui parce que oui oui, donc c'est plus facile maintenant je pense pour trouver des des ... Oui donc c'est très facile hein donc pour trouver quelqu'un via les réseaux sociaux donc il y a plus cette recherche ou bien peut être ce jeu et le désir, ce qu'on dit, le désir de pouvoir rencontrer quelqu'un. Et le processus qui précède une relation amoureuse donc il y a peut-être plutôt tout de suite le contact et se dire OK voilà on sait pourquoi tu es là et moi je

sais pourquoi je suis là et voilà. Donc voilà, il y'a plus cette recherche ou plus ce désir qui s'installe, mais y a tout de suite le tout ce que tu veux, hein. Ça, c'est peut-être quelque chose de moins positive. Mais quelque chose, oui, je ne sais pas, ça a aussi des côtés positifs, oui mais je sais pas lesquels haha. Moi je suis plutôt pessimiste hein. Vous allez voir. Moi je suis très pas très optimiste. Mais j'essaie de quand même de rester, de voir les côtés positifs des réseaux sociaux. Oui, oui.

E : Eh bien, une des dernières questions c'est : comment est-ce qu'on peut utiliser les réseaux sociaux de manière plus saine si vous avez des recommandations pour qu'on soit pas justement menés dans la dépression, anxiété et cetera.

P : Oui, c'est de limiter, de limiter le temps qu'on passe sur les réseaux sociaux et de se dire OK pour les enfants 1 heure, 2 heures je sais pas par jour et pour les adultes pareils.

E : Vous pensez que c'est vraiment le fait qu'on utilise de manière très très enfin, pendant des heures et des heures ?

P : Et des heures, oui mais je vois des gens qui l'utilisent pendant des heures et des heures, donc 8 h par jour. Et j'en vois d'autres qui limitent leur temps.

E : Et vous ne pensez pas que le contenu qu'il y a dans les réseaux sociaux pourrait aussi impacter la santé mentale des personnes ?

P : Oui, le contenu oui. Et comme par exemple ?

E : Par exemple des contenus plutôt nocifs, par exemple des personnes qui font des sortes de challenge devant la caméra et qui pousse d'autres personnes justement à faire le même challenge. Par exemple, y a une personne qui est décédée y a quelques années à cause d'un défi de Benadryl je pense, c'est le fait d'avaler plusieurs médicaments. Et c'est un jeune Américain qui décède à cause de ça. Et ouais, et donc y a des challenges, mais y a aussi d'autres vidéos qui montrent un peu, par exemple qui parle d'anxiété, et cetera, qui pousserait peut être vraiment les gens à ressentir ça aussi.

P : Oui à ressentir ça aussi. Oui, c'est ça, vous dites, oui ou bien l'anxiété, ou l'autisme et les troubles d'attention. Donc TDAH, c'est ça ?

E : TDAH.

P : TDAH. Que je vois souvent des étudiants par exemple qui viennent me voir en disant que : « moi, je pense que... », qui s'auto-diagnostique, diagnostiqué, s'auto-diagnostiqué. Se dire OK peut être que j'ai ça, peut-être que j'ai ça. Et peut-être que ce n'est pas du tout le cas ou je suis en dépression ou comment se suicider aussi les vidéos pour pouvoir se...

E : Oui, il y a ça aussi malheureusement.

P : Malheureusement, oui, oui, oui.

E : Et donc y a des personnes qui viennent vraiment vous voir en se faisant des auto-diagnostic ?

P : Oui, des auto-diagnostic. Et ça se passe sur Instagram je pense que y a des vidéos sur le...

E : TikTok aussi et même un peu partout.

P : Oui, comme : « est-ce que vous avez ce symptôme- là ou ce symptôme-là ? Alors dans ce cas vous êtes peut-être atteint et que vous avez l'autisme et y consulter un psychiatre ou un psychologue. Et là on se trouve avec une personne devant soi qui se dit oui, je pense que j'ai... Ah oui OK, d'accord, oui, d'où ça vient ?

E : Et dans ce cas-là, vous faites comment ? Vous faites un test ?

P : Explorer. Je vais explorer. Pas un test, non, non pas nécessairement, mais explorer et voir OK et bon si c'est le cas, imaginons que c'est le cas. Alors et alors, qu'est-ce qu'on va faire? De quoi est-ce que vous avez besoin ? Qu'est ce qui ne va pas ? Ou plutôt aller creuser un peu, aller entrer en dialogue avec la personne. Et de voir aussi un peu d'où, d'où, d'où vient ce diagnostic et quel est le sens du diagnostic ? Et que faire ? Si c'est le cas, OK et bien conseiller un test plutôt professionnel ou des bilans ou quoi que ce soit.

E : Et tout ça, ça peut soulager la personne ?

P : Ça peut soulager aussi, oui, ça peut arriver.

E : OK. Par rapport aux effets positifs, je voulais aussi vous demander des personnes qui sont en quête d'identité par exemple, est-ce que ça les soulage d'aller sur les réseaux sociaux ? Et d'avoir une communauté, par exemple, qui ont les mêmes intérêts qu'eux. Et de communiquer avec eux ?

P : Oui. Je pense bien qu'il y a des communautés, des communautés où on peut se sentir bien, oui, et de partager des bons moments ou d'être exclus aussi.

E : Ça peut arriver aussi ?

P : Ah oui, des communautés parce qu'on a fait ci ou là. Oui j'apprends beaucoup hein là, toutes ces histoires que j'entends, c'est un alors je sais pas si c'est un réseau social mais qui s'appelle Discord, Discord.

E : Oui, oui.

P : Et là, il y a des communautés aussi et donc on peut, euh être exclu par euh l'ambassadeur ou bien le coordinateur d'une communauté qui peut dire OK, tu as fait ci, tu as fait là, alors tu ne peux plus, tu fais plus partie de notre communauté. OK, alors la personne vient vers moi en état de dépression parce qu'il a fait quelque chose de euh, il se sent, oui, exclus parce qu'il ne peut plus avoir accès à cette communauté. Et alors, on parle du comportement qu'il a fait, de ce qu'il a fait, mais tout se passe virtuellement, hein . On est en train d'apprendre aussi en tant qu'aide ou bien psychologue dans mon cas. On apprend et on essaie de se mettre à la place de la personne et de de voir ça aussi comme une réalité, comme leur réalité.

E : Oui, oui, bien sûr. Et vous pensez qu'à long terme, il va y avoir de plus en plus de problèmes ?

P : Qui se passent.

E : Qui se passent comme ça sur les réseaux sociaux ?

P : Virtuellement oui, oui, tout à fait. Qui sont aussi pour moi qui sont aussi importants que les situations réelles parce que le cerveau ne fait pas de différence. Donc oui.

E : OK, Eh bien en fait, on est à la fin.

P : OK, on a, on a terminé.

E : Oui si vous avez d'autres informations à partager peut être des thèmes que je n'ai pas abordés.

P : Oui, mais je réfléchis un peu parce que j'ai assisté à une conférence aux Pays-Bas. Et donc c'était sur le... je ne sais plus très bien, mais il y avait une partie sur les réseaux sociaux et les défauts. Des réseaux sociaux ou bien de ce qui est digitalisation et là c'est donc c'était un psychiatre et qui commençait avec les points positifs en fait, parce qu'on entend souvent tout ce qui est négatif et lui, il commençait son discours avec tout ce qui, avec tous les points positifs des réseaux sociaux donc si vous voulez bien je veux bien aller checker parce que j'ai tout gardé sur mon ordi et je pourrais vous envoyer.

E : Oui, je veux bien.

P : Oui, c'est très intéressant. C'est une conférence qui s'agissait sur la confiance en soi.

E : Ah oui, et c'est en anglais ou en néerlandais ?

P : C'est en Néerlandais. Je vous envoie ça comme ça vous pouvez voir.

E : OK. OK. Parfait.

Entretien avec le psychologue Alper Senel

Étudiante (E) : Alors, commençons par la première question. Pouvez-vous vous présenter en quelques mots, votre métier ?

Psychologue (P) : Oui, oui alors je m'appelle Alper Senel, je suis psychologue clinicien depuis déjà un peu plus d'un an.

E : Ok, et c'est quoi un psychologue clinicien ?

P : C'est quoi un psychologue clinicien ? Les psychologues cliniciens accompagnent les gens par rapport à leurs difficultés de la vie quotidienne ou par rapport à certains troubles mentaux. Et on aide les gens à explorer leur pensée, leurs émotions et leurs comportements.

E : Et par rapport aux réseaux sociaux, c'est pas vraiment un sujet que vous maîtrisez c'est ça ?

P : Non, pas nécessairement.

E : OK. Eh bien, il est vrai qu'il y a plein de personnes qui utilisent les réseaux sociaux aujourd'hui, c'est vraiment, c'est un peu l'essentiel chez beaucoup de personnes. Et je me posais en fait la question, pourquoi les gens sont si attirés par la technologie, plus précisément les réseaux sociaux ?

P : Oui, oui. Alors d'abord je pense que bah nous, les êtres humains, on est des êtres sociaux, on est aussi des êtres curieux et on aime savoir comment les autres vivent leur vie. Ça nous permet aussi de créer une sorte de point de référence par rapport à ce qui est normal. Et bah les réseaux sociaux nous permettent justement de créer ces points de référence par rapport à la vie parfaite. Comme on est des êtres sociaux, on aime se comparer aux autres aussi. Comment on vit par rapport aux autres. Et ce qu'on arrive à vivre par rapport à ces normes de la vie parfaite.

E : Mais est ce qu'on peut vraiment parler de la vie parfaite ?

P : Je dirais que les gens ont quand même tendance à montrer ce qui va bien dans leur vie sur les réseaux sociaux, on a moins tendance à montrer qu'on va mal.

E : Ouais, et pourquoi montrer justement que tout va bien ?

P : Bah en fait, mettre une sorte de masque, je pense que montrer qu'on va mal, c'est une forme de vulnérabilité déjà. Et pour plein de gens, vulnérabilité veut dire être faible et on n'aime pas montrer qu'on ne va pas bien, qu'on se sent faible. On a tendance à montrer notre côté faible à des gens auxquels on a confiance. Pas à n'importe qui.

E : Et donc ce serait aussi le cas pour les réseaux sociaux ? De ne pas montrer à tout le monde qu'on est faible ? Enfin, de montrer que plutôt on va bien ?

P : Oui, exactement.

E : Du coup j'ai une autre question, c'est que sur les réseaux sociaux généralement beaucoup de personnes visent à avoir plein d'abonnés. Enfin c'est pas le cas pour tout le monde hein, mais généralement la popularité en fait ça parle à beaucoup de personnes. Mais pourquoi est-ce qu'on est si attiré par cette célébrité ? Enfin, le fait d'être considéré par plein de personnes ?

P : Oui, être considéré par plein de personnes. Oui. Donc comme vous le dites, je pense que les abonnés jouent un rôle, à côté des abonnés, les likes aussi, les commentaires. En fait bah toutes ces choses, les abonnés, les likes, les commentaires, ça donne une sorte de confirmation ou de validation sociale. Disons qu'on a posté quelque chose qui va bien dans notre vie. On reçoit plein de like, on reçoit plein de commentaires positifs, mais aussi des commentaires négatifs peut être. Mais bon, ça je pense que c'est surtout lié à l'algorithme des réseaux sociaux. Plus il y a d'engagement, au plus plein de personnes vont voir votre poste. Et donc recevoir cette validation sociale, en fait c'est vécu comme une sorte de récompense en fait. Qu'on reçoit les likes, c'est une récompense. Déjà, quand on reçoit des récompenses, on a un système biologique qui marche ou qui travaille par rapport aux récompenses qu'on reçoit, notre cerveau sécrète le neurotransmetteur dopamine. La dopamine, bah, ça nous donne une sensation de plaisir. Et bah voilà justement quand on reçoit ces likes, ces commentaires, les abonnés. C'est une récompense qu'on reçoit, c'est une validation sociale qu'on reçoit.

E: Et ça fait du bien aux personnes ?

P : Oui, ça fait du bien aux personnages, ça sécrète la dopamine. On a une sensation de plaisir et ça renforce le comportement qu'on a montré pour recevoir cette récompense. Donc on va continuer à poster des choses sur nous-mêmes pour justement encore avoir cette validation sociale.

E : OK, mais c'est le cas pour tout le monde ? Donc tout le monde ne cherche pas une validation sociale. Tout le monde cherche une validation sociale de manière générale mais par rapport aux réseaux sociaux, tout le monde n'utilise pas ce chemin pour la validation sociale ?

P : Oui, oui, je dirais oui. Pas tout le monde utilise les réseaux sociaux pour recevoir cette validation sociale. Les gens peuvent chercher cette validation via d'autres chemins par rapport enfin des gens qu'on connaît dans la vie non virtuelle. Et je pense aussi que la validation c'est, pour fonctionner dans la vie quotidienne d'une manière saine, il faut savoir chercher la validation d'autrui, mais aussi de soi-même. Il faut trouver un équilibre entre les deux. Il ne faut pas être trop dans l'excès, de se donner la validation, mais pas non plus d'être dans l'excès de chercher la validation d'autrui. On est des êtres sociaux. C'est normal de vouloir chercher la validation sociale. Mais quand c'est dans l'excès, on dépend de la validation d'autrui et notre point de référence pour ce qui est bien, est plus à l'extérieur par rapport à ce que les autres pensent. Mais donc pour pouvoir fonctionner d'une manière saine dans la vie quotidienne, il faut aussi savoir se donner la validation soi-même.

E: Pour les personnes qui ne cherchent pas de validation sociale, est-ce qu'on peut dire qu'ils sont problématiques ?

P : Non mais par exemple, automatiquement je pense aux gens qui auraient peut-être par exemple un trouble de la personnalité antisociale. Je pense que, en termes de diagnostic, on peut parler des troubles de la personnalité dans le cluster B si je me souviens bien. Les gens qui ont un trouble de la personnalité dans le cluster B. Donc entre autres, les gens antisociaux ou les gens narcissiques n'ont pas vraiment tendance à chercher une validation sociale. Ce sont des gens qui sont plus dirigés vers soi-même.

E: Une personne qui ne cherche pas une validation sociale, c'est d'office une personne antisociale?

P : Non, non, non, non. C'est juste automatiquement, je pense à cet exemple. Mais non, je ne vais pas parler de causalité. Non, je ne vais pas dire que quelqu'un qui ne cherche pas est d'office quelqu'un qui est antisocial, non. Ça sera une énorme généralisation.

E : Une personne qui cherche tout le temps une validation sociale enfin une validation externe. Est-ce qu'on peut dire que cette personne a aussi des troubles ? Le fait de tout le temps de demander ça ?

P : Je sais pas si on peut directement parler de trouble, mais je peux m'imaginer que cette personne ou son entourage a certaines plaintes. Si cette personne demande beaucoup de validation du monde extérieur, je peux imaginer que son entourage peut en avoir marre à un certain moment de tout le temps devoir donner de la validation à cette personne pour que cette personne se sente bien. Ça peut être fatigant à faire. Donc soit c'est son entourage qui se plaint, soit, c'est la personne qui pourrait se plaindre aussi. La personne qui demande de la validation sociale de l'extérieur pourrait se plaindre aussi parce que par exemple, ben justement parce que cette personne dépend tout le temps des autres. Dépendre des autres est aussi fatigant. Mais je ne pense pas qu'on peut directement parler d'un certain trouble.

E: Donc essayer de chercher tout le temps une validation c'est pas nécessairement un trouble, quoi.

P : Je ne dirai pas.

E : On parle souvent de validation sociale mais validation sociale de manière générale, c'est quoi ?

P : La validation sociale c'est recevoir une reconnaissance d'autrui par rapport à notre comportement ou par rapport à notre attitude. Donc reconnaissance d'autrui par rapport à ce qu'on fait, par rapport à comment on pense, comment on se sent par rapport à notre attitude en fait.

E : On parlait de dopamine aussi, donc la dopamine, ça donne une sorte de bien-être c'est ça ?

P : Sensation de plaisir. Oui.

E : Une sensation de plaisir, donc ça rend les personnes heureuses. Et donc l'utilisation des réseaux sociaux chez certaines personnes, ça peut aussi donner cette sensation plaisir ?

P : Exactement, exactement. Par exemple, je pense au fait que quand on s'ennuie par exemple, on s'ennuie, du coup on a envie de faire quelque chose pour s'occuper. Les gens par exemple, au lieu de faire quelque chose qui est important pour eux-mêmes, ils vont se diriger vers les réseaux sociaux parce que bah, les réseaux sociaux nous donnent exactement cette sensation de plaisir qu'on cherche pour diminuer l'ennui.

E : Est-ce que l'excès de dopamine peut être bon ou mauvais pour la santé d'une personne ? Enfin d'en recevoir trop ?

P : Je pense que ça peut être négatif dans le sens où ça peut limiter notre comportement. Si on cherche la sensation de plaisir ou la dopamine seulement via les réseaux sociaux, oui, ça va limiter notre comportement. On ne va pas faire d'autres choses qui peuvent aussi nous donner cette sensation de plaisir. Par exemple, sortir dehors, être dans la nature, socialiser avec les gens

ou être occupé avec des hobbies. Donc euh, si les réseaux sociaux sont devenus une habitude, oui, ça peut limiter notre comportement et je pense que dans ce cas-là ça peut être négatif parce que on aura tendance à s'isoler.

E: Mais la dopamine, elle-même, ne donne pas d'effet négatif ? C'est ce qu'on fait à côté qui donne cet effet comme utiliser les réseaux sociaux ?

P : Euh oui, oui.

E : En fait, c'est comme un cercle vicieux. On se sent pas bien, on utilise les réseaux sociaux, on se sent bien, on utilise encore plus.

P : Oui, donc dans certains cas, on peut dire que la dopamine, enfin l'excès de dopamine en elle-même peut être négatif. Mais là, on va parler de certains troubles, par exemple la schizophrénie. Quand quelqu'un a la schizophrénie, certaine partie de leur cerveau produit un excès de dopamine, ce qui fait que cette personne a des hallucinations par exemple. Donc, mais là on commence à parler d'autres sujets qui n'ont rien à voir avec les réseaux sociaux. Pour rester dans le sujet de réseaux sociaux, oui, je dirais que ce n'est pas nécessairement la dopamine en elle-même qui est négative, l'excès de dopamine, entre guillemets, qui est négatif, mais c'est l'habitude, le comportement d'habitude qu'on crée grâce à la dopamine qui est négatif. Ça a créé une sorte, une sorte de cercle vicieux, hein par exemple, on s'ennuie, on utilise les réseaux sociaux, notre cerveau produit la dopamine, on a une sensation de plaisir donc pour le futur on a un point de référence, ah quand j'utilise les réseaux sociaux, je me sens bien. Du coup on répète ce comportement et ça devient une habitude. Un cercle vicieux.

E: Ok, donc là on parle d'excès de dopamine et on parle que les réseaux sociaux, donc ça peut nous donner ça. Mais est-ce qu'un comportement peut aussi diminuer la sécrétion de dopamine ? Enfin vous n'avez peut-être pas observé ça.

P : Oh, c'est difficile à dire parce que la dopamine est aussi un neurotransmetteur qui a la fonction de nous apprendre des choses. Par exemple, on dit à un enfant de rester calme et quand cet enfant reste calme, on va lui donner un bonbon. Cet enfant, après avoir resté calme, reçoit son bonbon. Donc c'est une récompense que l'enfant reçoit et cette récompense, ça fait produire la dopamine. Donc l'enfant se dit : OK, je dois me comporter de cette manière pour recevoir une récompense. Donc je dois être calme pour recevoir des bonbons par exemple. Donc en fait, la dopamine renforce un comportement. On ne peut pas dire que la dopamine ne renforce pas un comportement.

E: Et si on prend le cas des personnes qui sont en dépression. Donc si une personne a une dépression, est-ce que le fait d'utiliser les réseaux sociaux fournit aussi de la dopamine chez eux ce qui pourrait renforcer le comportement ?

P : Je pense que oui et je pense que ça joue exactement le rôle de limiter leur comportement aussi parce que dans la dépression, on a tendance à s'isoler, à être seul, à limiter notre comportement, hein. Et je pense que les réseaux sociaux peuvent jouer ce rôle de limiter notre comportement. Et justement, une des manières pour remédier à la dépression, c'est d'activer le comportement des gens, indépendamment de ce qu'ils ressentent. Et je pense que les réseaux sociaux peuvent être une sorte d'obstacle pour que les gens dépressifs aillent mieux.

E : Un obstacle pour qu'ils aillent mieux. Est-ce qu'avoir des interactions sociales pour les personnes dépressives, ça peut leur permettre d'aller mieux ?

P : Oui, oui, oui. Donc comme je l'ai dit, quand on est en dépression, on a tendance à s'isoler. Un des meilleurs remèdes pour la dépression, c'est d'être social. Mais pas juste être social pour le fait d'être social aussi être social parce que. Comment on dit ça. Pour leur bien, être social dans un contexte qui est aussi lié à leurs valeurs.

E : Donc il ne doit pas socialiser pour rendre, par exemple, plaisir le psychologue qui le suit. Il faut pas avoir un but comme ça, il faut que le but soit lui-même.

P : Oui, bon peut-être que hein le fait d'être social juste pour leur psychologue, ça peut être un début. Juste le faire pour le faire, ça peut être un bon début bien sûr. Et après ses expériences de socialisation, on peut voir avec les gens dépressifs. OK. Quelle est la conclusion que tu as tiré de cette situation ? On va essayer de formuler des conclusions positives pour justement renforcer ce comportement de socialisation, parce que si la personne a tiré des conclusions négatives de leur socialisation, la personne va commencer à s'isoler encore une fois.

E: Ok. J'avais aussi une question, parce qu'on parle des réseaux sociaux comme s'il y a que des images, que des vidéos qui circulent. Mais les réseaux sociaux avant tout, c'est de pouvoir justement créer une interaction sociale aussi avec d'autres personnes. Donc même si on n'interagit pas directement, par exemple, avec des influenceurs, là, c'est impossible de les atteindre. Mais sur les réseaux sociaux, généralement, on a aussi des contacts genre ami, notre entourage, comme la famille et cetera. Mais pour les personnes dépressives est-ce qu'avoir aussi ce genre d'interaction via les réseaux sociaux, ça pourrait les aider ou pas ?

P : Je pense que oui. Dans la dépression, donc on s'isole, oui, mais on pourrait aussi avoir un sentiment de désespoir par rapport à notre vie, par rapport à notre futur. On peut ne pas se sentir écouté, ne pas se sentir compris. Et je pense que si on arrive à trouver une communauté sur les réseaux sociaux où les gens ont vécu plus ou moins les mêmes choses que nous, ça peut aussi donner une validation par rapport à notre expérience. Donc oui, je pense que les réseaux sociaux ont aussi un côté négatif, désolé, positif.

E : Ouais, et en fait, par rapport à l'isolement, c'est la dépression qui mène à l'isolement ou est-ce qu'on peut avoir être isolé sans être dépressif ? Genre l'un cause l'autre ?

P : On peut pas parler de causalité entre les deux et on pourrait parler de corrélation mais je ne peux pas dire que l'un cause l'autre. Mais, ça peut marcher des deux manières aussi.

E : Ah ouais mais par exemple, c'est pas parce qu'une personne est isolée qu'elle est forcément en dépression ?

P : Non, non. Je pense que ça peut augmenter la probabilité, la probabilité de, oui, d'avoir la dépression. Enfin, et comme vous le dites, donc quelqu'un ne va pas nécessairement s'isoler parce que cette personne est en dépression, hein ? Je vais penser à un cas extrême de paranoïa par exemple. Quelqu'un peut s'isoler aussi parce qu'il est paranoïaque et pense que le monde est un danger pour eux. Ou quelqu'un peut s'isoler parce que cette personne est agoraphobe donc a peur de, une peur irrationnelle de sortir dans des espaces ouvertes. Quelqu'un peut s'isoler parce que la personne est germaphobe donc a une peur irrationnelle des bactéries, des virus, de tout ce qui est microbes.

E: Est-ce que l'isolement et la sédentarité c'est la même chose ?

P : Je pense pas. Non, je ne dirais pas que c'est la même chose. Je pense que isoler, c'est plus loin, c'est plus extrême. On peut avoir une vie sédentaire. Une vie où on ne bouge pas beaucoup hein. Disons que je travaille de 09h00 à 17h00 à un bureau, je rentre à la maison, je suis assis, je ne sors pas beaucoup voilà. De temps en temps, je peux voir quelqu'un, mais quand je vais aller voir quelqu'un, on va aussi s'asseoir par exemple, hein. Je pense que c'est, enfin moi, j'ai l'impression que sédentaire, c'est plus lié au fait de ne pas beaucoup bouger.

E : Par exemple, être souvent dans son lit et cetera. Et est-ce que vous avez des clients qui viennent parce qu'ils sont sédentaires ? Vous arrivez à poser ce diagnostic, est-ce que déjà ça existe ?

P : Oh, je pense qu'on ne va pas vraiment se focaliser sur le fait d'être sédentaire, on va voir plus large.

E : Genre, qu'est-ce qui causerait ça plutôt ?

P : Voilà.

E : Et l'isolement, c'est considéré aussi comme un trouble ou vous essayez de chercher plus ?

P : Oh l'isolement, on va pas considérer comme un trouble. Ce n'est pas aussi nécessairement un symptôme de la dépression, mais ça peut activer certaines alarmes dans notre tête par rapport à certains troubles, l'isolement. En fait, l'isolement, ça active plus nos alarmes parce que quand on dit isolement, on pense, cette personne ne voit pas d'autres gens. Et le fait d'être social est un des meilleurs remèdes pour beaucoup de troubles.

E : Ahh, OK, c'est parce qu'on est des êtres sociaux.

P : Oui, voilà.

E : OK, donc on a vraiment bien parlé mais maintenant je vais changer un peu de sujet. Alors, j'ai questionné un assistant de concertation qui fait partie de la police et donc il m'a énormément parlé du cyberharcèlement mais aussi de certains types de chantage mais toujours via les sociaux. Et en parlant du harcèlement en ligne. Donc on a parlé un peu des harceleurs, mais donc j'ai demandé en fait ce qui pousserait un harceleur à harceler une autre personne ?

P : Ok, euh, je vais un peu y penser, hein. Qu'est-ce qui peut pousser à un harceleur à harceler ? Je pense qu'il y a beaucoup, beaucoup de réponses pour ça. Il y a autant de raisons qu'il y a de personnes sur terre. Mais les exemples que je peux vous dire, on a aussi un peu parlé de personnes antisociales par exemple. Je sais plus lesquelles, mais j'avais vu une recherche enfin j'avais lu une recherche où les personnes, qui mettent des commentaires négatifs, par exemple sur les réseaux sociaux, ont tendance à avoir plus de caractéristiques antisociales. Donc ça, ça peut vraiment venir de leur méchanceté. Peut-être qu'on va pas le dire comme ça avec leur méchanceté mais par rapport à leur, euh, donc pas par rapport à leur méchanceté mais à leur comportement ou leur trait de personnalité antisociale donc antisocial veut dire être contre les gens. D'autres exemples auxquels je peux penser. Ça peut aussi être une sorte de mécanisme de coping, mécanisme de défense. Disons cette personne, qui harcèle sur les réseaux sociaux, a elle-même une estime de soi basse. Pour se sentir mieux, cette personne va rabaisser d'autres gens, ça peut être un mécanisme de défense pour préserver leur estime de soi.

E: On peut aussi parler de dopamine dans ce cas-là ? Finalement, le fait de faire du mal à quelqu'un d'autre, ça renforce leur comportement négatif ?

P : Oui, je pense, bonne réflexion. Si ce harcèlement, ça leur permet de préserver leur estime de soi, d'avoir une meilleure image de leur estime de soi. C'est une sorte de récompense en soi-même, donc je pense que ça pourrait renforcer, enfin que ça pourrait sécréter la dopamine.

E: Et donc eux, en fait, ne sont pas alors au courant qu'ils font du mal. Ils sont un peu focalisés sur eux ?

P : Oui. Je pense que oui. Dans certains cas oui. Dans certains cas non.

E : Tout dépend en fait.

P : Enfin, enfin, je vais juste dire, moi dans ma pratique je suis plus focalisé, enfin je travaille plus centré sur la personne donc je prends en compte la personne. Je ne vais pas vraiment faire beaucoup généralisation.

E : Bah oui. Donc un harceleur n'a pas un profil. On peut pas reconnaître un harceleur comme ça ?

P : Par rapport à leurs traits physiques, je ne pense pas qu'on peut reconnaître ça. Je pense que on peut reconnaître enfin on peut parler d'une plus grande probabilité, partiellement, si on connaît leur trait de caractère aussi ou leurs attitudes. Mais pour ça, il faut que les gens remplissent une sorte de questionnaire.

E : Ok, alors donc quand on parle d'harcèlement, ben il y a généralement un harceleur mais il y a aussi une personne qui est victime, et les gens victimes, généralement, n'osent pas parler, donc n'osent pas dire qu'ils sont harcelés pour différentes raisons. Mais est-ce que nous, on peut reconnaître ? De nouveau, maintenant, vous allez me dire probablement avec des traits physiques, non. Mais est-ce qu'on peut reconnaître une personne qui a l'air de subir de l'harcèlement ?

P : Si on remarque un changement dans leur personnalité, dans leur comportement, oui, je pense que ça peut être reconnaissable. Mais pour ça, il faut bien connaître la personne.

E : Oui OK, donc il faut que ça soit une personne qu'on connaît et qu'on remarque qu'il y a eu un changement.

P : Oui. Bon, je pense que quelqu'un qui est harcelé, qui n'ose pas en parler, pourrait être préoccupé dans leurs idées, dans leurs pensées. Cette personne peut être euh réservée, solitaire. Donc ce genre de comportement ressemble à la dépression. Donc si la personne commence à montrer des comportements dépressifs ou des comportements liés au stress. Et le stress est aussi lié à beaucoup de symptômes physiques, comme le mal au ventre, la sueur, par exemple, trembler. Je pense qu'on peut le reconnaître à ces traits.

E: Et qu'est-ce que du coup ferait qu'une personne alors qui est victime n'ose pas en parler?

P : Ca peut être du chantage hein, mais je peux aussi penser à des raisons plus psychologiques ou des raisons liées à leurs croyances. Déjà, quel genre de personnes sont disponibles pour qu'on puisse raconter notre histoire d'harcèlement, donc qu'on s'est fait harcelé. Et qu'est-ce que je pense que ces gens pensent par rapport à l'harcèlement ?

E : Ah ouais donc le port du jugement aussi.

P : Peur du jugement par exemple. Donc je pense que c'est beaucoup lié à la croyance de la personne qui s'est fait harceler par rapport à ce que les autres pensent. Ou mais peut être qu'on a déjà entendu ces gens parler de l'harcèlement ou on les a entendus dire : les gens qui se font harcelés sont vraiment des victimes, ils sont faibles, ils n'ont qu'à se protéger, par exemple. Ça peut rendre le sujet tabou. Ce qui peut former un obstacle. Donc j'irai peut être enfin moi de mon point de vue psychologique, je dirais les croyances de la personne.

E: Donc il faut avoir une personne de confiance pour pouvoir en discuter.

P : Oui, mais y a aussi des endroits où on peut y aller, par exemple la police. Mais là aussi, quelles sont les croyances de la personne par rapport à la police ?

E : Ouais, si la personne les voit comme une menace, ça va pas aider.

P : Voilà.

E : Est-ce qu'aujourd'hui les personnes ont plus facile à aller vers les psychologues et demander de l'aide ?

P : Je trouve qu'il y a définitivement un changement positif par rapport à nous haha. Par rapport à l'attitude que la population générale a envers les psychologues. Je pense qu'on peut aussi remarquer ça par rapport aux listes d'attente qu'il y a chez les psychologues, que beaucoup de gens cherchent les psychologues. Et je pense qu'il y a une différence entre différentes populations. Comme je dois penser à ma propre culture, par exemple. Je pense que dans certaines cultures, ça reste quand même un peu tabou.

E: Est-ce qu'il y a une grande différence par rapport à l'âge ? Genre, est-ce que les personnes âgées ont plus tendance à vous voir que des jeunes ? Ou est-ce que c'est plutôt l'inverse ?

P : Dans ma pratique, j'ai plus tendance à voir des gens qui ont la trentaine, quarantaine.

E : Ah ouais, quand même.

P : Beaucoup plus âgés que ça, j'en vois aussi bien sûr, mais moins. Je vois aussi des gens dans leur vingtaine, je dirais un peu moins que les gens dans leur trentaine et leur quarantaine, mais plus que les gens dans leur cinquantaine ou plus. Mais donc je pense qu'il y a un changement positif aussi par rapport à nous.

E : J'ai l'impression que cette idée commence à changer exactement et qu'on donne de l'importance finalement au bien-être psychologique.

P : Oui, c'est ça. On n'a pas nécessairement besoin de voir un psychologue quand on va très mal ou quand on a un trouble mental. On peut aussi voir les psychologues pour plein de petites choses aussi, juste pour se sentir écouté. Parce que notre but est de créer un espace où les gens ne sont pas jugés, où les gens sont acceptés inconditionnellement et où on peut montrer, en tant que psy, de l'empathie envers ces personnes.

E: Pour revenir un peu au sujet, on parlait des victimes d'harcèlement mais pas uniquement, c'est aussi le harcèlement en ligne. Je sais pas si vous avez déjà eu l'occasion de travailler avec des personnes qui sont victimes ?

P : D'harcèlement ? Ou aussi de manière virtuelle ?

E : Que ça soit virtuel ou pas. À mon avis ça revient à la même chose.

P : Oui, j'ai déjà travaillé avec des gens qui ont été harcelés sexuellement.

E : En ligne ? Genre un chantage sexuel ?

P : Non, non. C'était une personne victime de viol.

E : Hmm. Quel genre de traitement enfin de thérapie vous donnez aux personnes victimes ?

P : Alors donc je vais dire, je n'ai pas eu de cas où les gens se font harceler virtuellement. Mais je pense que. Enfin là, je suis en train de faire une généralisation. Je peux m'imaginer que quelqu'un qui s'est fait harceler virtuellement, que leur estime de soi soit impactée. Et je pense que je me focaliserai surtout par rapport à ce qu'on peut contrôler dans la situation. Et une des choses qu'on peut contrôler c'est notre estime de soi. Donc déjà j'essaierai de savoir, quel genre histoire est-ce que la personne qui s'est fait harceler se raconte à soi-même par rapport à cette histoire d'harcèlement. Et si cette histoire a beaucoup d'aspects négatifs, j'essaierai de recadrer l'histoire. De nuancer les choses pour former une histoire différente enfin, où le contenu reste le même, ce qui est passé et ce qui s'est passé, ça reste la même chose. Mais la manière dont on le raconte et on pense donc la manière dont on pense sur cette histoire alors j'essaierai de le recadrer pour avoir plus une conclusion positive à cette histoire pour que ça n'impacte pas ou pour que ça, ça n'impacte plus son estime de soi.

E: C'est très général. En fait, ça dépend de la personne, de ce qu'elle subit et de ce qu'elle raconte.

P : Oui, voilà, des besoins que cette personne communique aussi.

E :Alors, je vais poser une question pour voir. C'est que dans les articles que j'ai lu, généralement les recherches sont menées chez des adolescents et on a l'impression que ce sont les adolescents qui sont plus influencés que les adultes. Mais c'est une impression qui est donnée au lecteur, parce que on voit tout le temps les ados, les ados et les ados. J'ai l'impression que finalement les adultes peuvent utiliser les réseaux sociaux sans danger. Mais il s'avère qu'en fait, dans un article que j'ai lu, il n'y a pas finalement de différence entre les âges. Donc tout le monde peut être impacté. D'ailleurs j'ai même demandé à votre collègue s'il y avait une différence. J'ai posé la question, qu'est-ce qui fait que les ados sont plus impactés ? Et elle m'a dit que non, ils ne sont pas plus impactés. Mais enfin pourquoi on est si focalisé sur les ados ? Est-ce qu'ils sont plus susceptibles d'être influencés ?

P : Alors à ce que je pense automatiquement. Bon, les adolescents ont une présence énorme sur les réseaux sociaux. Je pense que d'un côté, c'est dû au fait que les adolescents sont occupés et préoccupés par rapport à leur identité. Parce que dans les âges de l'adolescence, on est en train de développer notre identité, qui suis-je ? Euh. Déjà, on se fait une image de soi-même. Je suis cette personne. On se définit de plusieurs manières. Mais on a aussi envie de savoir ce que les autres pensent de moi, est-ce que ça correspond à ce que je pense sur moi-même ? Pour renforcer ou changer notre identité. Et pour vouloir savoir ce que les autres pensent, on va poster sur les réseaux sociaux pour voir si d'autres pensent de la même manière que nous. Et peut être que le fait de poster beaucoup sur soi-même sur les réseaux sociaux, ça nous rend plus

susceptible à l'harcèlement. Je donne un exemple, je pense que ce n'est plus beaucoup le cas mais quand j'étais adolescent par exemple, être fan de manga ou de anime par exemple, ou faire du cosplay par exemple. C'était vu en tant que quelque chose de plutôt négative. On pouvait recevoir beaucoup de commentaires négatifs par rapport à ça. Si je me définis en tant que quelqu'un qui aime faire du cosplay par exemple, et que je me postais en train de faire du cosplay mais que l'attitude des adolescents de ce temps est plutôt négative envers les gens qui aiment les animés, les mangas, les cosplay. Alors j'aurais plus de chance de recevoir des commentaires négatifs. Mais mon intention, en postant ce genre de chose, est de montrer mon, mon intérêt, mon identité, qui je suis. Et je pense qu'on vit aussi dans une société plutôt individualiste ici, hein, on se base trop sur moi, moi, moi, ce qui fait qu'on a envie de se de tout le temps se montrer. Mais oui, donc l'attitude des jeunes dans un temps spécifique peut faire qu'on reçoit beaucoup de commentaires négatifs.

E: Mais euh donc moi je me demandais si ce sont les adolescents qui sont finalement plus influençables que les adultes ? Que ça soit la publicité, que ça soit, est-ce qu'ils ont plus tendance à croire à ce qu'on raconte ?

P : Enfin, je pense que pour les réseaux sociaux, c'est aussi, si on doit continuer sur les réseaux sociaux, je pense que c'est beaucoup lié à ce qu'on appelle la *media literacy* en français c'est l'éducation aux médias. Donc quand on lit quelque chose dans n'importe quel média, ce soit les réseaux sociaux, et cetera, est-ce qu'on arrive à penser critiqueusement par rapport à ça, par rapport à ce qu'on lit, à ce qu'on entend ou est-ce qu'on perçoit ça comme la réalité directement ?

E: Par rapport au développement de l'enfant, pensez-vous qu'ils agissent plus différemment que les adultes ?

P : Je suis pas spécialisé pour.

E : Ah, bah OK.

P : Mais après, oui et probablement que le développement joue un rôle.

E : Alors une dernière question, est-ce que le conformisme sociale joue aussi un rôle dans l'utilisation massive des réseaux sociaux ?

P : Je pense que oui car tout ce qui est lié à la culture populaire se trouve dans les réseaux sociaux aussi, donc si on ne participe pas dans les réseaux sociaux, on rate aussi tout ce qui est culture populaire, on rate tout ce qui est référence. Et ça peut faire qu'on n'arrive pas à joindre certaines conversations. Donc on peut se sentir exclue.

E : Pourquoi toujours suivre cette culture populaire ?

P : Parce que c'est le sujet dominant je dirai. Bon on va pas tout le temps parler de culture populaire. Mais voilà, c'est ce qui domine dans une culture générale aussi.

E : Par exemple des défis sur le net. Enfin quand je parle de défis ça peut être de tout. Par exemple que ça soit des danses, tu vois plein de personnes faire la même danse. Ou alors un truc marrant ou même un truc dangereux où on peut malheureusement se blesser. Mais pourquoi les gens ont tendance à reproduire ça ?

P : Je dirai parce que les défis. Avec les défis, on reçoit aussi plein de like.

E : Ah OK, donc ça fait partie de la culture populaire et tu te dis OK, si je fais ça, je vais pouvoir avoir des likes. Puisque c'est un truc populaire et moi j'ai envie d'attirer l'attention alors je vais faire.

P : Mais aussi la forme de validation sociale dont on avait parlé. Dans certaines normes, il faut faire ce défi et la norme c'est de faire ce défi. Et l'algorithme aussi qui renforce le visionnage.

E : OK, alors on est à la fin de l'entretien est-ce que vous avez envie de rajouter quelque chose ?

P : Alors, pas vraiment haha. Je pense qu'on a fait le tour. Mais si tu as d'autres questions, n'hésite pas à m'envoyer un mail.

E : Merci beaucoup d'avoir accepté de faire cet entretien.

P : Mais de rien.

Réponses aux questions du Conseil supérieur de l'audiovisuel (CSA)

Etudiante (E) : Quel rôle joue le CSA dans la surveillance des contenus diffusés sur les plateformes en ligne?

CSA : Il y a toutes sortes de contenus nuisibles sur les réseaux sociaux, notamment du point de vue de la santé physique et mentale (ex. défis dangereux, publicité pour des produits nocifs pour la santé, contenus nuisibles à la santé mentale des mineurs, désinformation sur les vaccins,...). Pour lutter contre ces contenus, l'Union européenne a adopté un Règlement sur les services numériques ou Digital services Act (généralement appelé DSA) qui – de manière très résumée - permet de poursuivre les contenus « en ligne » qui sont déjà interdits « hors ligne ». Il y a aussi des contenus en ligne qui ne sont à proprement parler interdits mais qui peuvent être nuisibles et pour lesquels le DSA prévoit également des mesures afin d'en limiter l'impact.

Chaque Etat membre de l'UE a dû désigner des « autorités compétentes » en charge de veiller à l'application du DSA sur son territoire. En Belgique, le CSA fait partie de ces autorités compétentes, avec également les régulateurs des médias flamand (VRM) et germanophone (Medienrat), ainsi que le régulateur fédéral des télécoms (IBPT). L'IBPT a également le statut de Coordinateur des services numériques ou Digital Services Coordinator (DSC) qui en fait le guichet d'entrée pour toutes les demandes liées au DSA en Belgique.

Dans le cadre du DSA, le CSA collabore avec les autres autorités compétentes. Encore faut-il cependant que la Belgique soit compétente vis-à-vis du service intermédiaire concerné (les « services intermédiaires » sont les personnes à qui s'applique le DSA – les réseaux sociaux en font partie mais la notion couvre également bien d'autres types d'acteurs). Si un problème est relevé en Belgique sur un réseau social ne relevant pas de la compétence territoriale de la Belgique (et c'est le cas des réseaux sociaux principaux tels que Facebook, Instagram, X, Tiktok,...), les autorités compétentes belges peuvent tout au plus saisir le DSC de l'Etat membre compétent pour lui demander d'intervenir.

Par exception, la compétence du CSA sera plus concrète si le contenu qui se trouve sur un réseau social figure également sur un « service de médias audiovisuels » (SMA). Les SMA établis en Belgique francophone relèvent en effet de la compétence directe du CSA. La notion recouvre les chaînes de TV et de radio « traditionnelles » mais également toute une série de médias sur Internet et, notamment, des catalogues de vidéos hébergés sur des plateformes plus larges. Si la plateforme plus large en question est un réseau social, on peut avoir un contenu qui se trouve à la fois sur un réseau social et sur un SMA (par ex. si la vidéo se trouve dans l'onglet vidéos d'une page Facebook éditorialisée comme un véritable catalogue – cet onglet vidéos peut être considéré comme un SMA et, pour autant qu'il soit territorialement compétent vis-à-vis de l'éditeur de la page Facebook, le CSA aura sur ce catalogue les mêmes pouvoirs que sur, par ex., une chaîne de TV).

En bref, sur les réseaux sociaux :

- les pouvoirs d'intervention du CSA sont assez larges si on peut identifier un SMA relevant de sa compétence territoriale
- ses pouvoirs d'intervention sont plus limités si le contenu ne relève pas d'un SMA relevant de sa compétence territoriale

E : Comment le CSA collabore-t-il avec d'autres instances (ex. justice, protection de la jeunesse, etc.) pour limiter les contenus nuisibles?

CSA : Quand le CSA est compétent parce qu'il y a un SMA, il peut lui-même prendre des sanctions en cas de violation des règles dont il assure le respect (par ex. règles en matière de protection des mineurs, de communication commerciale, etc.). Il ne transmettra les plaintes qu'il reçoit à d'autres instances (par ex. le Parquet) que si le contenu qui fait l'objet de la plainte lui semble illégal mais pas sur la base des normes dont il assure lui-même le respect.

S'il n'y a pas de SMA, le CSA peut éventuellement être compétent sur la base du DSA (mais rappelons qu'en pratique, les principaux réseaux sociaux ne tombent pas dans la compétence territoriale du CSA). Dans ce cas, il devra vérifier si le service intermédiaire concerné respecte les règles du DSA, qui sont plutôt des règles formelles de type préventif (adapter des codes de conduite, respecter des obligations de transparence,...). Dans ce cadre, le CSA pourrait être amené, selon les cas, à s'informer auprès d'autres instances sur les contenus en lien avec leur domaine de compétence, mais il faut noter que ceci est encore très théorique dès lors que le CSA n'a encore presque jamais été saisi sur la base du DSA et n'a donc pas encore d'expérience pratique en la matière.

Un cas de « collaboration » qui peut peut-être être cité ici est celui qui implique les « signaleurs de confiance » (ou « trusted flaggers »). L'article 22 du DSA prévoit que les DSC des Etats membres peuvent accorder le statut de « signaleur de confiance » à des entités disposant d'une expertise dans l'un ou l'autre domaine (par ex. une instance spécialisée dans la lutte contre les discriminations, la protection des mineurs, la protection des consommateurs...). Lorsqu'une instance nationale souhaite obtenir le statut de signaleur de confiance, elle doit le demander au DSC qui peut lui-même demander aux autres autorités compétentes de son pays de traiter la demande. Dans ce cadre, le CSA pourrait être amené à décider si une entité peut se voir accorder le statut de signaleur de confiance et, une fois ce statut obtenu, il pourrait être amené à collaborer avec ce signaleur qui deviendra alors une sorte de « surveillant » des services intermédiaires dans son domaine de compétences et qui pourra rapporter au CSA les cas problématiques qu'il identifie.

E : Existe-t-il des mesures spécifiques pour lutter contre la propagation de défis dangereux sur les réseaux sociaux (ex. paracetamol challenge sur TikTok)?

CSA : Il n'existe pas, dans le DSA, ou même dans la législation que le CSA peut appliquer aux SMA, de règles visant spécifiquement les défis dangereux. Si de tels contenus sont diffusés, ils peuvent néanmoins parfois être traités sur la base de règles plus générales.

Par exemple, la législation applicable aux SMA en Belgique francophone interdit de diffuser des programmes contraires à la dignité humaine ou de la communication commerciale encourageant des comportements préjudiciables à la santé ou à la sécurité, notamment par la mise en valeur de comportements violents.

A côté du cadre SMA, le DSA ne prévoit, lui, pas de règle de fond mais, comme expliqué ci-avant, impose plutôt aux fournisseurs de services intermédiaires (dont les réseaux sociaux) d'adopter des mesures formelles d'ordre plutôt préventif comme des conditions générales, des codes de conduite, etc. ces mesures sont multiples et variées, le mieux est d'aller lire le DSA pour voir ce qu'il prévoit.

Si l'on constate que les défis dangereux se propagent sur un réseau social, l'on (ce « on » étant les autorités de l'Etat membre territorialement compétent, ou la Commission européenne pour

les réseaux sociaux qui entreraient dans la définition de la « très grande plateforme en ligne » ou « very large online platform » (VLOP)) pourra alors investiguer pour voir s'il a bien pris toutes les mesures préventives exigées par le DSA pour éviter ce genre de problèmes.

E: Existe-t-il des recommandations pour sensibiliser le public aux risques des réseaux sociaux sur la santé (physique, mentale et sociale)?

CSA : Le CSA n'a pas adopté de telle recommandation. Il en existe peut-être, adoptées par d'autres instances.

Par ailleurs, sur la base du DSA, les réseaux sociaux eux-mêmes doivent adopter des mesures de type préventif pour justement limiter ce genre de risques. Les mesures à prendre sont plus nombreuses si le réseau social entre dans la catégorie des VLOPs (voir articles 33 et suivants du DSA).

E: Rencontrez-vous des défis pour réguler les plateformes et protéger les utilisateurs contre les effets négatifs des plateformes en ligne?

CSA : Oui. La régulation des plateformes en ligne est très compliquée en raison de leur caractère international. C'est pour cela que des mesures ont été prises au niveau européen : parce que des mesures nationales n'ont pas beaucoup de sens face à des acteurs souvent mondiaux. Mais même en agissant au niveau européen, il y a des obstacles :

- Les acteurs extra-européens (comme le sont la plupart des réseaux sociaux principaux) doivent avoir un port d'attache dans l'UE pour pouvoir y exercer des activités, mais ils ne sont cependant pas toujours très volontaires pour appliquer ses règles (cfr. les récentes sorties de X puis Meta qui tentent d'échapper au maximum aux règles européennes)
- Même quand un acteur ne conteste pas le droit européen, la mise en œuvre de ce droit est complexe et nécessite beaucoup de coopération entre Etats, ce qui peut parfois donner une impression d'« usine à gaz ».

E : Avez-vous déjà pris des sanctions ou mené des actions contre certaines plateformes (Facebook, Instagram, etc.)?

CSA : Non, le CSA n'a pas encore eu l'occasion de prendre des mesures contre de telles plateformes, qui ne relèvent pas de sa compétence territoriale.

Tout au plus avons-nous pu intervenir sur des SMA hébergés sur des réseaux sociaux, mais c'est alors bien parce qu'il y avait un SMA belge francophone auquel nous pouvions nous rattacher. Nous ne sommes pas intervenus vis-à-vis du réseau social mais de l'éditeur belge francophone qui utilisait ce réseau social pour y diffuser un SMA. Nous avons ainsi par ex. pris une décision envers Radio Contact qui avait diffusé sur l'onglet vidéos de ses pages Facebook et Instagram une vidéo portant atteinte à la dignité humaine (voir décision du 30 juin 2022 ici : [Décision Radio Contact : Dignité humaine – CSA Belgique](#))

E: Quels efforts devraient être faits par les réseaux sociaux pour limiter les risques sur la santé des utilisateurs?

CSA : Ils doivent respecter les obligations prévues par le DSA qui les obligent à prendre toute une série de mesures préventives pour limiter les risques inhérents à ce type de services.

E : Pensez-vous que les lois actuelles (RGPD, DSA) sont suffisantes pour protéger les utilisateurs des réseaux sociaux?

CSA : C'est trop tôt pour le dire. Ce qui est sûr, c'est que la situation serait bien pire si ces règles n'existaient pas mais aussi qu'au vu de l'évolution très rapide des plateformes en ligne, ces règles devront, elles aussi, évoluer régulièrement pour suivre le rythme et ne pas se retrouver totalement dépassées.

E: Y a-t-il de nouvelles régulations prévues en Belgique pour mieux encadrer l'influence des plateformes en ligne sur la société?

CSA : Pas à ma connaissance. Comme exposé plus haut, il est plus efficace que ces mesures soient prises à un niveau international (même si cela nécessite ensuite une mise en œuvre par des autorités nationales).

Entretien avec Grégory Dubois, assistant de concertation de la zone de police Bruno

Etudiante (E) : Alors avant de commencer l'entretien, c'est la première fois que j'entends votre métier en tant qu'assistant de concertation et donc est-ce que vous pouvez m'expliquer votre rôle ?

Assistant de concertation (AC) : Donc on est un service, on n'est pas policier. Donc moi, je suis assistant social de formation. On est engagé et payé par la police. On n'est pas policier. Le but c'est de faire le lien entre la police et la population. Donc c'est faire le lien entre la police et la population.

E : D'accord, pouvez-vous me parler du projet TeamsSchool et plus précisément de l'origine de l'intérêt pour la sensibilisation des jeunes aux réseaux sociaux ?

AC : Donc à la base, améliorer les relations entre la police et la population. On travaille avec les adultes, les enfants, des victimes en urgence. Et on allait de temps en temps dans les écoles. Dès le début du service, on faisait les projets de parrainage qui était un policier qui parrainait les classes de 6e primaire et qui expliquait un petit peu le métier de policier. Au fur à mesure du développement du service, des nouveaux engagements, des nouvelles idées, on s'est dit, ben si on travaille avec les primaires, pourquoi pas travailler avec les maternelles, avec les secondaires, avec les écoles supérieures et même avec les crèches maintenant. Et donc ça c'est l'origine du projet TeamSchool, c'est de se dire bah maintenant on va travailler avec l'ensemble des établissements scolaires, de la crèche jusqu'aux écoles supérieures. Donc notre travail, dans les écoles supérieures euh secondaires, a principalement commencé au moment des attentats en France, Charlie Hebdo où les directions, les professeurs étaient confrontés à beaucoup d'élèves qui disaient « Je ne suis pas Charlie ». Et qui nous appelaient en disant « on a peur » et « je suis pas Charlie », « c'est des terroristes », « c'est des euh ils vont faire un attentat chez nous », « on a très peur ». Et donc nous, on a essayé de nouveau dans notre rôle de lien entre la police et la population, on a essayé de trouver des solutions pour aller à la rencontre des écoles, pour leur expliquer que c'était pas si grave que ça que nous en tant qu'adultes bah oui, on est Charlie. Chez les jeunes, il y avait un, à propos de de rébellion et deuxièmement, il y avait aussi des propos de « ben non, on n'est pas Charlie parce que nous, on n'aime pas qu'on, qu'on, qu'on critique les religions » des choses comme ça. C'est un petit peu dans cette double optique qu'on a été rassuré les écoles. On est rentré dans quasiment toutes les écoles de la zone, parce qu'ils ont tous vécu cette problématique. Et puis ça s'est terminé. Forcément, on a moins parlé des attentats. Et donc on s'est dit bah comment ? C'est dommage, on avait une bonne entrée, là, dans toutes les écoles secondaires, on apprenait plein d'informations aussi qui qui pouvaient nous intéresser au niveau service de police et c'est là qu'on s'est dit bah pourquoi pas leur proposer une formation, des informations, des sensibilisations sur la problématique du harcèlement scolaire. Bon, c'est comme ça qu'on a commencé un petit peu le projet sur le harcèlement, vu cette problématique de harcèlement qui était un petit peu tendance on va dire très à la mode pour l'instant, on a intégré aussi dans le parrainage, donc dans les écoles de primaire, dans les classes de 6e primaire, le policier parrain fait aussi une séance d'information sur le harcèlement, voilà donc.

E: OK, et quels sont les problèmes qui sont liés aux réseaux sociaux que vous observez chez les jeunes, mais aussi chez les adultes ?

AC : Alors il y a, il y a 2 gros problèmes. On va parler des jeunes parce que les adultes, à part ma situation personnelle, je, je suis pas spécialiste haha, donc nous travaillons, moi je travaille principalement avec les jeunes, mais c'est la même chose hein. Deux problème dépendance donc l'utilisation excessive des réseaux sociaux manque de sommeil la nuit, les enfants ne savent pas se réveiller qui jouent jusqu'à 3h 4h du matin, première chose. Deuxième problème des réseaux sociaux, dans le cadre de la problématique du harcèlement, c'est que nous, on a vécu quand on était jeunes, on vivait le harcèlement scolaire comme nos enfants vivront comme nos petits-enfants vivront. C'était assez simple, c'était structuré, il y avait une temporalité et ça s'arrêtait à 16h00, via les réseaux sociaux, les jeunes peuvent se sentir ou être harcelés 7 jours sur 7, 24h sur 24h. D'autant plus que le harcèlement sur les réseaux sociaux a une résonance bien plus importante dans l'esprit des jeunes que ce qu'ils vivent à l'école. On a l'impression que ce qui se passe sur les réseaux sociaux, en fait, c'est le monde entier est au courant, alors que quand ça se passe dans l'école, ben voilà, ça reste limité au cadre scolaire. Quand ça, quand le harcèlement arrive sur les réseaux sociaux, bah ça devient après une problématique qui est globale et que tout le monde, on a l'impression que tout le monde est au courant de nos problèmes quoi.

E: OK, et les types de plaintes qui sont liées aux réseaux sociaux que la police reçoit souvent, c'est généralement...

AC : Harcèlement.

E : C'est le harcèlement mais via les réseaux sociaux ?

AC : Alors c'est le harcèlement lié aux réseaux sociaux. On va dire les 12, 16, harcèlements. Les 16, 20, les photos, les films, les chantages, les revanches, les machins principalement.

E : Et dans votre travail, est-ce que vous constatez une augmentation des cas de cyberharcèlement ou d'autres problématiques ?

AC : Oui, je pense qu'on en parle plus. Une augmentation, sans doute pas. Je pense que la prévention, notamment au sein des écoles, je pense que la Communauté française oblige les écoles maintenant à mettre en place des plans de lutte contre le harcèlement scolaire. Ces plans permettent à l'enfant, à l'adolescent d'en parler sans doute plus facilement. Et donc comme on en parle facilement, ça arrive plus chez nous. Est-ce que c'est plus ou moins qu'avant ? Je n'en sais rien. En tout cas je pense qu'on en parle plus et que ça arrive plus au niveau des services de police.

E: D'accord, et comment distinguez-vous une simple dispute en ligne d'un véritable cas.

AC : Voilà. Alors ça c'est, je dirais, nous, on n'est pas juge, hein. Donc nous on prend les faits, on constate les faits. Les policiers actent les faits. Et après c'est au niveau de la justice de se prononcer maintenant très clairement, les signes du harcèlement sont très simples. C'est quelque chose qui est répétitif, qui est intentionnel. Et alors aussi, principalement, il faut qu'il y ait un public. Donc une dispute entre deux copines sur WhatsApp, entre elles, c'est pas du harcèlement, c'est une dispute entre copines. À partir du moment où ça se passe dans un groupe WhatsApp où tout le monde s'en mêle, donc voilà, les, les critères du harcèlement, c'est

volontaire dans un but de nuire un public et une fois que ces 3 critères là sont réunis, Ben alors on peut parler du harcèlement, ce qui est différent d'une dispute entre copines et euh voilà.

E: Et plus concrètement, quelles sont les conséquences psychologiques observées chez les victimes, mais aussi les impacts plus généraux sur la santé à part le manque de sommeil ?

AC : J'en ai déjà touché un tout petit mot par rapport au fait que le harcèlement, le cyberharcèlement en fait, ce qu'on remarque c'est que donc la caisse de résonance s'est vraiment bien plus importante que du harcèlement scolaire classique, c'est à dire que, on a par exemple le cas d'une jeune fille qui se fait harcelée par des, des, sur les réseaux sociaux et quand elle prend le bus le matin, elle a l'impression que tout le bus est au courant. Que le chauffeur est au courant, que les gens, parce que il y a une telle idée de mondialisation, de de, de, que tout le monde est au courant de ce qui se passe sur les réseaux sociaux. Que en fait la, la jeune personne, jeune fille ou jeune garçon, se sent, croit que tout le monde est au courant de, de ce qu'il lui arrive donc, les dégâts psychologiques sont évidemment plus importants, parce que ça se limite plus à un simple harcèlement scolaire, c'est vraiment voilà.

E: Et concernant le chantage en ligne, quels sont les types d'arnaques et d'escroquerie les plus fréquents ?

AC : Alors nous, nous au niveau police, jeune, donc mon travail qui n'est pas un policier, un policier de commissariat, c'est le chantage à la vidéo sexuelle ou à la photo. C'est des dizaines de dossiers par an. Faut savoir que les jeunes ont pris l'habitude de tout filmer, ils vont à un concert, ils filment, ils voient un feu d'artifice, ils filment, ils vont au cinéma, ils filment. Et beaucoup, beaucoup trop, dans le cadre de leur relation amoureuse, se filment ou lors de débats sexuels ou simplement on s'envoyait des photos et les chantages, alors c'est vraiment les photos de tu me quittes, je balance, fais ça et cetera.

E: Et je suppose qu'il y a aussi des problèmes, enfin des impacts au niveau de la santé et de ces personnes.

AC : Oui alors là-dessus de nouveau je suis pas spécialiste pour les mesurer haha.

E : Oui, bien sûr, c'est votre observation.

AC : Mais psychologiquement, c'est, c'est, c'est voilà, c'est dévastateur et surtout, c'est, c'est, c'est une perte de confiance en soi. De nouveau, nous sommes au courant que de très peu de dossiers dans ce cadre-là. Donc j'imagine même pas le nombre de dossiers qui n'arrivent jamais jusque chez nous, même nous c'est celle de la police mais encore moins dans les commissariats où les jeunes filles ou les garçons se taisent, restent avec leurs, leurs conjoints qui ne veulent pas rester parce qu'ils ont trop peur de cette diffusion de photos. Et donc ce chantage marche.

E: OK. Qu'est-ce qui pousse une personne à harceler une autre en ligne ?

AC : Alors je pense qu'il y a pas de. C'est mon avis personnel de nouveau qui n'est pas un avis scientifique. Il y a pas de harceleur et d'harcelé. Je pense que il y a pas les gentils les méchants. Je pense que quelqu'un qui est harcelé peut très vite devenir harceleur et réciproquement. Je pense qu'on est dans une logique en fait, on est dans une logique où ça part un petit peu de l'humour, ça part un petit peu de la taquinerie et puis, et puis ça, ça montre et ça monte un petit peu. Petit à petit, ça monte d'étape. Je, je pense vraiment pas qui est un profil psychologique type de l'harceleur et du harcelé. Voilà. On serait parfois étonné. On pourrait penser que

l'harcèler c'est le petit gros avec des lunettes hein voilà mais pas du tout. Il y a des gens qui ont harcelé et qui sont tout mignons, tout gentils, tout euh, intégrés dans certains groupes de copains, mais harcelés par d'autres, des jeunes harcelés qui eux-mêmes harcèlent d'autres personnes dans d'autres groupes. Là là-dessus, vraiment, il y a aucune, voilà c'est, c'est mon avis personnel de façon vraiment j'ai pas étudié ça donc peut être qu'un spécialiste dirait peut pas faire autre chose hein mais moi c'est ce que j'ai remarqué, c'est voilà.

E: Non, c'est vraiment pour avoir votre, votre, observation mais c'est pas grave. Euh, et pourquoi finalement utiliser les réseaux sociaux pour, pour harceler par exemple ?

AC : Alors ça, c'est pourquoi utiliser les réseaux sociaux tout court haha. Donc voilà, moi j'ai 47 ans, j'ai aucun réseau social, même pas Facebook, rien, donc je trouve ça complètement absurde. Par contre j'ai des enfants pour qui c'est leur vie, c'est comme ça. Alors l'utilisation des réseaux sociaux, pourquoi ? Je pense que c'est facile, c'est beaucoup plus facile. Il y a pas de, il y a pas de physique qui joue, il y a pas de taille qui joue. Le harcèlement derrière un écran est très simple. C'est, c'est, je pense que c'est ça qui le favorise. Mais voilà, maintenant, pourquoi aller sur les réseaux sociaux ? Pourquoi parler sur, pourquoi s'envoyer des messages plutôt que de se parler ? Voilà, ça c'est une question à laquelle je ne sais pas répondre moi-même haha parce que je trouve ça moi personnellement absurde, mais constatant que cette partie intégrante est, ne pourrait plus vivre sans ça de nos enfants. Je pense que c'est la facilité du harcèlement par les réseaux sociaux, du fait que derrière son écran *tac tac* et en plus on dépersonnalise un petit peu le, les propos sur les réseaux sociaux. Ils entendent et ils voient de tout aussi. Donc il y a aucun, il y a plus aucun filtre donc y a des influenceurs qui se permettent de dire ce qu'ils veulent et donc eux aussi se disent bah voilà de toute façon euh et en plus de ça y a aussi le sentiment, je pense, qu'on n'est pas puni sur les réseaux sociaux. La principale critique qu'on peut faire, c'est que les, les propos racistes, les propos antisémites, les propos homophobes sont punis par la loi sur les réseaux sociaux, ils ne sont jamais poursuivis. Et ça, les jeunes le voient très bien, ils ont très bien compris qu'ils pouvaient écrire ce qu'ils voulaient, qu'ils seraient jamais poursuivis. Donc ça donne un sentiment d'impunité complète, notamment en différence de quand on harcèle quelqu'un dans la cour de récré. Mais y aura toujours bien un éducateur, un prof qui verra, un copain qui verra et donc on aura la sanction derrière. Quand on est derrière son écran, bah on est jamais puni.

E : Pourquoi la police ne pourrait pas punir les personnes ?

AC : Alors justement, j'ai bien dit c'est un sentiment.

E : Oh, d'accord.

AC : On puni quand on est au courant. On puni. Maintenant si la police devait vérifier tous les propos racistes sur Twitter, vous pourriez engager. Donc voilà c'est, c'est pour ça, on ne poursuit que quand y a une plainte mais les plaintes ça n'arrive pas toujours. Mais oui, bien sûr qu'on poursuit hein. Je dis bien que c'est un sentiment que les jeunes ont de ne pas être puni parce qu'on peut tout écrire sans être punis jusqu'à ce que, voilà, il y a une poursuite de la police. Mais c'est sûr que nous au niveau police, quand on est au courant de faits délictueux, bah on acte la plainte, on envoie à un magistrat, ça c'est sûr, on laisse pas, on laisse pas faire comme ça quoi.

E : Comment les victimes peuvent-elles demander de l'aide en cas de harcèlement en ligne ?

AC : Alors bah disons que ça maintenant, les écoles sont vraiment bien organisées. Donc je parle de nouveau au niveau scolaire dans quasiment toutes les écoles de la zone et on les connaît toutes les écoles secondaires, il y a des référents au harcèlement, il y a, il y a des éducateurs, des profs, des gardiens, peu importe n'importe qui, ils ont une espèce de référent. Nous, à titre personnel, chaque fois qu'on va dans les classes, on leur donne le compte Instagram de la zone de police. Donc on a créé un compte snap et un compte Instagram pour permettre aux jeunes de nous parler. Donc on leur explique bien qu'on n'est pas policier. Donc on parle en nous, c'est pas une plainte, c'est pas un procès-verbal, il n'y aura pas de poursuite judiciaire. Par contre, on a un service de police donc on va essayer de répondre à leurs demandes. Donc voilà, les jeunes savent qu'ils peuvent rentrer en contact avec nous, police via Insta et via Snapchat. Ça permet l'anonymat aussi hein donc les jeunes peuvent nous parler sans nous dire qui ils sont, notamment dans des cas de harcèlement sexuel, de harcèlement, chantage, tout ça. Souvent les gens préfèrent rester anonyme. Ils parlent et nous on essaie de trouver des solutions avec eux. Les écoles sont bien organisées aussi et normalement, il y a partout, dans toutes les écoles, des boîtes aux lettres, des, des personnes de références, des, des contacts harcèlement, des choses comme quoi.

E: Est-ce que ces personnes osent quand même facilement vous contacter aujourd'hui finalement ?

AC : Oui, oui. On a eu l'année passée en 2024 quasiment 150 contacts avec des jeunes qui nous envoient. Ça va de tout à rien hein. Ça peut être aussi des questions, même des jeunes comme vous qui font des travaux sur la police. On a 150 élèves qu'on a rencontrés qui nous ont contactés par Instagram en posant des questions. Et en signalant des faits, en parlant de chose, voilà. Donc oui, ils peuvent rentrer facilement en contact. Pourquoi on a créé ces comptes Instagram ? Justement parce qu'on sait très bien qu'un jeune de 16 ans il va pas venir, vous avez vu hein un commissariat comme c'est beau et comme c'est accueillant. Donc les jeunes vont pas venir ici au commissariat pour porter plainte. Donc nous on est là pour voilà, si ça doit aller jusqu'à une plainte, ben on va s'arranger avec l'école, avec les parents pour prendre un rendez-vous pour pas qu'ils doivent aller au commissariat. Voilà c'est vraiment. Oui je pense qu'ils, ils, ils savent, ils sont en confiance pour déposer plainte.

E: Vous aviez aussi dit que les personnes n'osent parfois pas parler. Mais comment est-ce que nous on peut reconnaître une personne qui est en détresse ?

AC : Alors de nouveau, il y a les signes théoriques qu'on, qu'on apprend à l'école, hein, qui sont le décrochage scolaire, chiffres des résultats, le manque d'intérêt, la prise de poids, la perte de poids. Voilà, ça c'est des facteurs je dirais cliniques. Le reste, ben c'est très compliqué. Chacun va réagir à sa manière, je dirais le, le cas de harcèlement le plus inquiétant c'est justement celui qu'on ne détecte pas. Et donc vu qu'on ne le détecte pas, c'est parce qu'il y a aussi des personnes qui qui qui qui n'expriment pas du tout leur souffrance, qui restent dans des comportements tout à fait normaux qui à un moment donné, pètent un plomb. Je dirais un cas de harcèlement détecté par l'adulte ou dont le jeune a parlé n'est pas du tout inquiétant. J'ai 47 ans, quand j'allais à l'école, on était harcelé et on m'harcelait. Et nos petits-enfants et c'est comme ça partout. La vie est comme ça, tant qu'on sait aider les gens. Ce qui est inquiétant justement c'est la personne ne compte détecte pas.

E: Et par exemple des victimes qui présentent vraiment un problème psychologique vous les orientez vers un psychologue ?

AC : Donc nous ici, au niveau de la zone de police, nous, on fait pas de suivi psychologique. Donc nous, on a. Par contre, on a un service d'aide aux victimes qui est différent du mien, le SAPV hein, service à l'appui policier, un truc comme ça. Et donc eux ne vont pas faire de suivi psychologique non plus, mais eux peuvent éventuellement, ils vont rencontrer les victimes et ils peuvent proposer des réorientations vers des centres de santé mentale vers des psychologues privés, vers les hôpitaux, des choses comme ça.

E : OK, et par exemple, un, un harceleur peut donc être arrêté si j'ai bien compris ?

AC : Ouais, bien sûr.

E : Il est sanctionné ?

AC : Oui. Donc nous, au niveau service de police, on écoute, on acte et on envoie un magistrat.

E : D'accord. C'est tout ? Vous ne savez pas la suite ?

AC : Pas toujours. Pas toujours. Parce que, qu'est ce qui se passe quand un policier acte, il prend son téléphone et il téléphone à un magistrat de garde. Un magistrat de garde, il a 3 solutions. La première solution, c'est de dire on va chercher l'auteur et on l'auditionne maintenant. La 2e solution c'est de dire on convoque l'auteur. Voilà, si on a déjà l'auteur parce qu'il est arrêté, le policier va téléphoner au magistrat et le magistrat, il a 3 solutions. La première solution c'est de dire on relaxe. La 2e solution, c'est de dire : « Vous le mettez à disposition ». Le mettre à la disposition d'un juge, c'est-à-dire qu'une patrouille de police va prendre la personne, l'auteur, et va l'emmener chez le juge et là, le juge va l'auditionner. Et quand il aura auditionné cette personne, il peut le relaxer ou il peut le mettre sous mandat. Et là, il part en prison pour une durée maximum de 40 jours. Nous, à partir du moment où le, l'auteur est mis sous mandat, est mis à disposition, donc on le met à disposition du juge, je dirais a priori, a priori, on a plus de suite.

E : Et après avoir été sanctionné, un harceleur, est-il susceptible pour lui de récidiver ?

AC : Bien sûr, bien sûr, bien sûr, et d'autant plus que c'est très rare qu'il soit sanctionné.

E : Ah oui ?

AC : Il y a très très peu de suites. Je ramasse un gros doigt, un rappel à la loi et tu retournes chez toi.

E : Donc vous ne savez jamais si le problème est résolu ?

AC : Alors non. D'autant plus que l'harceleur retourne dans l'école. Maintenant il faut savoir un truc d'expérience. Quand la victime parle, que l'harceleur se fait taper sur les doigts, il s'arrête. Dans 99% des cas, il a peur de la suite, il se fait engueuler par ses parents. Voilà. Donc ça se calme très vite. Je dirais nous, notre service dans le cadre de la problématique du harcèlement quand on parle des choses. Et d'ailleurs je dis toujours quand je vais dans les classes, les, les emmerdeurs ne gagnent que quand vous vous taisez. Le jour où on parle, on n'est pas à Chicago, tu vois, c'est Schaerbeek. Dans toutes les écoles, même à Schaerbeek. Quand on parle les méchants, ils se taisent, ils ont peur de la police, ils ont peur de tout. Voilà et donc ça permet de se, voilà. Pour nous, c'est vraiment parler, parler, parler. On va pas essayer d'arrêter le harcèlement, on y arrivera pas. Par contre obliger inciter les victimes à parler, c'est vraiment notre objectif. Voilà.

E: D'accord. Et pensez-vous que les dangers des réseaux sociaux sont sous-estimés par les jeunes et par tout le monde ?

AC : Alors sous-estimée ? Non. Je pense que les jeunes ont peut-être même plus conscience que nous des dangers des réseaux sociaux. Je pense que les jeunes sont préparés maintenant aux dangers des réseaux sociaux. Là où ils ne sont pas préparés par rapport à l'extérieur, ils sont préparés. Là où les jeunes sont nettement moins préparés, c'est dans le cadre de leurs relations amicales et amoureuses, principalement amoureuses par rapport aux prédateurs externes. Oui, ils savent très bien. Les jeunes bloquent très rapidement les gens qui commencent, voilà, les jeunes savent en tout cas qu'il y a des sales types sur les réseaux sociaux, qu'il y a des pervers, qu'il y a des. Oui, par rapport à leurs copains, c'est nettement plus compliqué. Je vais prendre un cas concret d'un groupe WhatsApp où 3 4 personnes d'une classe s'en prenaient plein la gueule sur le groupe WhatsApp. Et on reçoit les jeunes, on leur dit, mais quittez ce groupe. C'est impossible pour eux. C'est un groupe classe et pour eux, ils n'osaient pas quitter. Ils avaient peur de ce qu'on allait dire sur eux après, de ce que donc ils préfèrent rester dans un groupe WhatsApp ils s'en prennent plein la gueule que de se dire mais tu sais quoi, moi je me barre de ce groupe WhatsApp, c'est bon, ça suffit. Comme nous, les adultes, on a essayé. Moi j'ai essayé d'aller sur Twitter et tout ça, ça m'énerve, je pars pour eux, c'est compliqué. Relation amicale et relation amoureuse, c'est compliqué de voir que l'autre ne nous veut pas que du bien. Par contre, l'extérieur, oui, ils ont tout à fait conscience.

E: Concernant la désinformation, les fake news sur les réseaux sociaux, avez-vous observé un impact sur le comportement des gens?

AC : Non. Alors moi, nous personnellement, non, professionnellement, puis provisionnellement, non, parce que ça, ça nous concerne pas trop. Maintenant, oui, en tant que papa et en tant que citoyen, oui, je me rends bien compte qu'il y a des fake news. Tous les jeunes peuvent croire dans certains trucs qu'ils entendent, mais là on se pense de nouveau que la nouvelle génération, les 14, les 12, 16, ils sont bien au courant encore. Il y a plein de conneries sur les réseaux sociaux. Mais parfois c'est vrai qu'ils pourraient avoir tendance, est ce que ça a une influence sur leur santé mentale et tout ça, voilà, c'est pas des trucs qui passent par la police.

E: Par rapport à l'impact sur la sécurité publique, est ce qu'il peut y avoir des tensions sociales à cause d'une désinformation ?

AC : Alors moi je dirais. Qu'est-ce que vous entendez par sécurité publique ? Des émeutes ?

E : Par exemple, des émeutes, oui, des tensions, des mouvements et cetera.

AC : Oui, alors je pense que oui, c'est un, c'est un. Les réseaux sociaux ont une capacité de mobiliser très rapidement certaines personnes, certaines communautés, certaines euh, certains groupes. Maintenant, à Bruxelles, on n'a pas eu vraiment à en souffrir, si ce n'est 2, 3 fois des manifestations. On l'a vu là, au niveau de Schaerbeek, quand à un moment on savait pas quel bourgmestre allait venir et donc très vite via les réseaux sociaux, il y a plusieurs centaines de personnes qui se sont trouvées devant la maison communale, des choses comme ça, oui, ça peut se faire. Rapport à nos jeunes, c'est plutôt la désinformation. Notamment de faits d'actualité où un jeune qui fonce en voiture contre un poteau, ça peut vite devenir la police a foncé dans un jeune en moto et il est mort alors que le jeune s'est pris un arbre et que il est à l'hôpital qui va très bien. Donc voilà, ce type de désinformation, on en a régulièrement, maintenant ça s'essouffle, en fait, ça se renouvelle tellement vite la désinformation, que en fait, c'est même

plus très inquiétant parce que ça s'essouffle très vite. Et l'actualité du lendemain passe à autre chose et à autre chose et à autre chose. C'est sûr que pendant le conflit israélo-palestinien, la guerre qui a eu. Oui, il y a beaucoup d'informations qui sont, mais ça ne pas donner lieu à des troubles de l'ordre public, des contestations, oui mais pas de de troubles à l'ordre public particulièrement.

E : Et par rapport aux outils en fait, que vous mettez en place pour sensibiliser les jeunes, à part le projet TeamsSchool, vous en avez d'autres ?

AC : On a plein d'autres projets, un autre projet que comme je vous ai dit, TeamSchool. On a aussi un projet qui s'appelle « *et si on se présentait* », donc on travaille avec les maisons de quartier donc Evere, Schaerbeek et Saint-Josse, ils ont des éducateurs de rue donc bah par exemple le weekend passé, on a été et on va avec des policiers. Et alors, on a tenu plusieurs stands. Il y avait un stand sur le consentement qui était donné par une policière de chez nous, il y avait un stand sur le protoxyde d'azote, donc c'est une nouvelle drogue là euh, le gaz enfin je sais plus comment on appelle.

E : Oui, le gaz hilarant.

AC : Voilà, non non, c'est protoxyde d'azote, protoxyde d'azote

E : Non mais je pense que c'est pareil.

AC : Ouais ouais c'est un gaz, c'est le truc qu'ils utilisent dans les hôpitaux pour endormir.

E : Les enfants.

AC : Voilà, c'est ça. Mais, sauf que chez nous les jeunes, ils suivent ça beaucoup. Moi, je tenais un stand sur les réseaux sociaux, l'accoutumance et la dépendance aux réseaux sociaux. Et il y a un 4e, donc il y avait un 4e stand qui était enfin je me rappelle plus mais toujours est-il que voilà, on rencontre des jeunes. Ils étaient une centaine des maisons de quartier de la commune d'Evere et on rencontre entre policiers, on discute entre les jeunes et policiers. Et on a aussi un projet au niveau des personnes âgées, donc on va dans les homes et on parle des arnaques sur Internet, de l'amour sur Internet hein. C'est, c'est assez rigolo comme sujet parce que on rigole beaucoup avec les personnes âgées. Mais voilà, j'ai oublié le nom mais c'est un terme aussi. Mais donc les personnes qui font croire aux personnes âgées qu'ils sont amoureux ou qu'ils ont des problèmes d'argent, des choses comme ça. C'est vraiment les arnaques sur Internet et donc on cible nos personnes âgées par rapport à ça aussi.

E : Par rapport aux jeunes, comment vous assurez-vous que le message est bien passé et qu'ils ont bien acquis l'information ?

AC : Alors. Il y a 2 choses. La première chose, c'est que les écoles secondaires, j'ai dit qu'on avait commencé en 2015, hein, avec Charlie Hebdo. On ne renvoie plus de courrier en début d'année. Ce sont les écoles qui nous rappellent. On se dit que si les écoles nous rappellent, c'est que ça a du bon, c'est qu'on est dans le bon, c'est qu'on touche les profs, les enfants et les directions. Donc ça c'est un gage réussit. Par rapport à tous les projets qu'on a dans les maisons de quartier et tout ça, on fait des débriefings après avec les utilisateurs, on rencontre les jeunes en rue, « Ah Monsieur Grégoire, Grégory, ça va, machin ». Donc voilà on est, on est pas du tout sur une. Bon maintenant on est clairement dans une main et dans le service public, donc on ne cherche pas à quantifier la réussite. On va pas se dire, c'est impossible de dire voilà, on a, on a

sauvé 4 jeunes, on a sauvé, voilà. Mais par contre on sait que ça plaît, que les jeunes nous écoutent, que les écoles nous rappellent d'eux-mêmes. Donc voilà, c'est un petit peu comme ça que nous, on sait, on suppose, on espère qu'on est dans le bon. Maintenant, de nouveau quand on est sûr de l'humain, ben on va passer à côté des jeunes, comme je vous dis, le harcèlement le plus dangereux c'est celui qu'on ne voit pas donc forcément. Mais les écoles aussi hein ils disent « et merde, on avait rien vu ». Bah oui, nous aussi parfois. Par contre ce qu'on est sûr, c'est que, bah voilà, la demande est là, nous on offre, on reçoit les jeunes, les jeunes nous reçoivent. Voilà, c'est plutôt ça notre manière de quantifier le fait qu'on nous rappelle chaque année quoi.

E: Et par rapport à la responsabilité, un peu le cadre légal. À partir de quel âge un jeune peut-il être pénalement responsable en cas de cyberharcèlement ou d'autres ?

AC : Alors, pénalement responsable c'est 18 ans.

E : C'est 18 ans ? Et avant ?

AC : Alors avant c'est la responsabilité des parents, mais que les parents, sauf si les faits sont vraiment trop graves, alors un magistrat, un juge de la jeunesse pourrait se dessaisir et le jeune de 16 ans pourrait être jugé dans une juridiction pour adulte. Et là il faut un dessaisissement du juge de la jeunesse. Faut savoir que, en dessous de 18 ans, il n'y a aucune condamnation. La Belgique n'est que dans des mesures protectrices par rapport aux moins de 18 ans. Donc dès qu'un enfant de 16 ans commet une infraction, il ne sera pas puni, il va être protégé. Les IPPJ sont des instituts pour la protection de la jeunesse, ce n'est pas une prison. La seule chance, mais dans des cas de harcèlement dont je n'en ai jamais entendu, je pense pas que ça arrive, c'est qu'un juge de la jeunesse se dessaisisse et que donc un jeune de 16 ans soit mis à disposition d'un juge pour adulte et soit condamné à une peine de prison comme un adulte. Dans le cadre de harcèlement, ça nous dit rien.

E: Pensez-vous que les sanctions actuelles sont suffisamment dissuasives ? Vous m'avez dit que vous n'étiez pas très au courant.

AC : Alors non. Mais je pense vraiment que les sanctions en matière de harcèlement ne sont pas, alors c'est mon avis d'assistant social, il vaut ce qu'il vaut. De nouveau, je pense pas que la sanction soit utile. Je pense qu'il faut le dialogue, il faut la compréhension. J'ai 47 ans, j'ai harcelé et j'ai été harcelé. Point. Vous avez certainement été harcelés parce qu'à l'école, on est petit, on est gros, on, on a des lunettes et c'est comme ça, on se construit à travers ça aussi. Le harcèlement, c'est devenu un sujet dont on parle énormément mais qui a toujours existé. Et donc, moi je rigole toujours, moi si je rentrais à la maison, et je m'appelle Dubois donc on se moquait de mon nom de famille, si je rentre à la maison et je dis « Oh, papa », je me prenais une claque et il me disait, « demain tu te défends à l'école ». Ce n'était pas bien mais c'est pour vous dire que ça existait déjà. Maintenant, je ne pense pas qu'il faille punir le gars qui m'appelle Romain des Bois. Il faut lui expliquer pourquoi ça fait du mal, voilà, on va pas punir. Moi je l'ai vécu à titre privé. Mon fils de 13 ans qui était en dispute avec ses copains, ça virait à l'harcèlement mutuelle entre eux. Si ça va pas, ça passe en prison. On a des travaux d'intérêt généraux, des discussions, une punition de l'école, une punition de papa et une explication à la maison et ça suffit. Voilà donc la sanction, mais de nouveau, hein, après, il y a d'autres types de harcèlement. Moi je parle d'un harcèlement basique hein. Le harcèlement par rapport à des photos, des vidéos, des choses comme ça. Alors s'il y a menace, c'est compliqué de sanctionner

aussi, s'il y a diffusion de photos là évidemment il faut sanctionner. Là, les sanctions au niveau de la justice, on se comprend bien qu'il y a 2 types de harcèlement. Il y a celui où tu as une photo de ta copine toute nue et tu la balance dans le WhatsApp de classe, là la personne doit être punie. Quel âge a la personne ? Est-ce que c'est 17 ans ? 12 ans ? Pourquoi ? Comment est-ce qu'elle a eu des photos, des choses comme ça ? On a une discussion très intéressante ce weekend justement, on parlait des réseaux sociaux aux maisons de quartier, donc c'est une centaine de jeunes entre 12 et 16 ans. Et l'an passé, ils sont beaucoup sur Telegram. Je sais pas si vous connaissez Telegram, c'est un réseau social.

E: Oui, je connais.

AC : Quand on va là, ça pue, il y a rien de bon sur Telegram. Et il y a une vidéo d'un bébé qui se faisait violer. Et cette vidéo est entre ce groupe de jeunes, parce que ça s'est passé sur la commune d'Evere. Bah non, pas le viol hein la vidéo.

E : Oui, ça a circulé quoi.

AC : Voilà, la vidéo a circulé sur un petit groupe de copains et les éducateurs ont été au courant de ça. Ce qui les a le plus choqué, c'est pas en tant que soit la vidéo, parce qu'on se demandait si c'était pas truqué tout ça, c'était la réaction des jeunes en fait, ils étaient morts de rire. Et ça, ça a vraiment fort interpellé. Alors, qu'est-ce qu'on fait ? On les attaque pour diffusion d'un matériel pédopornographique ? C'est des gamins, ils rigolaient, est-ce qu'il faut les sanctionner ? Voilà ça c'est tout un débat auquel moi je ne, j'ai pas de réponse. Moi personnellement je pense que non, il faut pas les sanctionner, c'était des gamins. Et pour vous dire, comme on se déresponsabilise de ce qu'on reçoit sur les réseaux sociaux, un bébé qui se fait violer, ça les fait marrer. Voilà. Donc c'est complètement dingue en fait. Donc on se rend compte aussi que pour du harcèlement, ils sont pas dans cette idée de faire du mal à quelqu'un, donc la seule manière c'est de leur parler «et oh, tu sais qu'il y a un bébé, enfin tu comprends, ça pourrait être ton petit frère ? ». « Ah oui, oui ». Les écrans déresponsabilisent en fait et donc le harcèlement sur les écrans déresponsabilisent donc je vous dis vraiment de nouveau, je ne suis pas juge et je suis assistant social donc je suis pas policier non plus. Je ne pense pas, moi personnellement, que sanctionner un enfant de 14 ans parce qu'il a harcelé, non. Par contre, un jeune de 16 ans qui envoie la photo de sa copine à poil sur les réseaux sociaux, oui, bien sûr qu'il faut une sanction pour pas qu'il aille en prison. Faut qu'il comprenne que ça a été, ça a été trop loin. Est-ce que je suis clair ?

E: Oui. Oui.

AC : OK, pardon haha.

E : En fait c'est que j'ai pu lire un peu votre programme par rapport aux réseaux sociaux mais j'ai remarqué qu'il y avait aucun aspect positif dans le programme est-ce que vous pensez qu'il y en a vraiment pas par rapport aux réseaux sociaux et que vous pouvez expliquer ?

AC : Alors j'ai pas, j'ai pas compris votre.

E : Donc votre. Enfin le carnet à côté de moi sur les réseaux sociaux que vous avez présentés enfin vous et d'autres personnes aux jeunes. Et j'ai vu qu'il y avait pas du tout d'aspect positif lié aux réseaux sociaux.

AC : Ben, c'est intéressant que vous le disiez. Non, non, c'est très bien, on va y réfléchir. C'est vrai que moi j'avais jamais réfléchi. Alors, vous avez raison, nous les vieux, moi perso, je ne vois pas beaucoup d'aspects positifs aux réseaux sociaux. D'accord, c'est très clair, je ne trouve pas ça intéressant. Je me suis construit sans ça, par contre j'ai des enfants, 10, 17. Et je vois qu'il y a plein de trucs positifs en effet. Notamment Fortnite. Et d'ailleurs je le dis, je fais parfois des conférences avec des parents dans les écoles, mais on reçoit les parents, on explique. C'est parents enfants face aux écrans qu'on appelle ça. Donc on discute un peu. Fortnite c'est un jeu qui développe une forme du cerveau que nous on a un peu développé, c'est-à-dire que, je ne sais pas si vous connaissez Fortnite ?

E: Oui, bien sûr.

AC : La carte. Il se déplace dans le temps. C'est vraiment un truc. Nous, on serait incapable de jouer à Fortnite. Mais même nos enfants ont développé une orientation dans l'espace que nous on a perdu, notamment avec les GPS et Waze, souvent, on branche notre téléphone, on roule, on ne connaît plus les routes. Donc eux, les enfants, ils ont vraiment ça. Ils apprennent énormément de choses par les réseaux sociaux. Vraiment. Y a pas que des conneries. Y a des influenceurs qui disent des choses tout à fait vraies. Moi, je vois par exemple mon fils de 10 ans, il a des connaissances grâce aux réseaux sociaux qu'on se demande où il a été les trouver et des connaissances qui sont justes. Donc c'est très bien, vous me disiez ça ?

E : Non, c'est parce qu'en fait, c'est que les jeunes, c'est justement à cette tranche d'âge-là qui se posent des questions par rapport à leur orientation et donc souvent ils ont peur de s'exprimer.

AC : Quelle orientation excusez-moi ?

E : Bah l'orientation sexuelle par exemple. Ou alors par rapport à une crise d'identité, et cetera, ils peuvent en avoir. Et justement, ils ont peur souvent de s'exprimer. Ben la famille et l'entourage, ils ont peur du jugement. Et donc les jeunes généralement ils utilisent les réseaux sociaux pour pouvoir s'exprimer plus facilement.

AC : Et ce que je veux dire c'est que je vais relire le truc parce que c'est très bien en fait ce que vous me dites, parce que c'est vrai, c'est sans doute vrai. Parce que je m'en rappelle pas, je suis pas à la base de ce truc. Mais c'est vrai qu'on se doit, je dois me forcer à dire à mes enfants que c'est génial Fortnite. Et quand ils me racontent leur partie je dois me forcer mais je le fais parce que je sais que pour eux c'est important même si moi ça me saoule, je trouve ça débile quand ils me racontent sa partie Fortnite, je fait « waouh, waouh » parce que voilà, et donc c'est important, surtout concernant les jeunes de dire qu'il y a un côté positif aussi.

E : Généralement, on parle de l'impact négatif que ça peut avoir, mais on oublie...

AC : Mais c'est très intéressant que vous me disiez, je vous promets que je vais faire la leçon, voilà.

E : Bon bah dernière question, c'est que, est-ce que ce projet est également mené dans d'autres zones de police ?

AC : Alors oui oui. Donc maintenant je pense que quasiment toutes les zones de police ont une espèce de projet TeamSchool mais non c'est assez compliqué en fait. C'est très compliqué pour les autres zones de police parce que nous déjà on a un passé historique qui fait qu'on existe

depuis avant la réforme de police. Donc j'ai ma collègue qui était déjà à la commune de Schaerbeek, avant la police de Schaerbeek qui faisait déjà ça. Ça donc nous on fait partie des meubles, c'est beaucoup plus compliqué pour les nouveaux qui essayent de prendre notre place. C'est compliqué pour pas mal de raisons parce que on reste civil au sein d'une zone de police. Donc on n'est pas toujours à leur égaux, leur égal. On n'est pas toujours leur égal. Il faut prendre sa place, il faut être sûr de soi, il faut être au moins 3, un néerlandophone, un francophone. Voilà, c'est très compliqué. Et on est maintenant à une période où bah budgétairement, tout le monde fait très attention dans la fonction publique. Donc c'est pas évident pour certaines zones de police qui veulent construire ça. De les mettre en place ça va mais assurer le suivi derrière, c'est compliqué. Donc nous on travaille. Donc il y a 1000 policiers à peu près sur la zone, plus ou moins et il y a 150 policiers vraiment actifs dans ce projet TeamSchool. Donc alors ça paraît, mais c'est énorme. C'est énorme parce qu'il y a des officiers, parce qu'il y a ceux qui n'aiment pas ça, parce qu'il y a un énorme turnover dans les zones de police hein. Il faut savoir qu'un policier qui rentre à 20 ans, il va venir et puis il va ailleurs. Un policier qui est là depuis 15 ans dans la zone, c'est un vieux hein. Donc voilà, les autres zones de police le font chacune à leur manière, chacune dans leurs capacités de personnel financière. Y a des zones où notre travail est fait par des policiers. Ça, ça marche jamais. Ça marche jamais. Parce que, de nouveau, aujourd'hui les policiers sont dans des carrières, ils montent de grades, ils sont inspecteurs, ils font des examens, ils changent de. Donc il faut une forme de stabilité que nous on a depuis des années et maintenant on est 3 dans le service, ça fait 17 ans, moi 17, ma collègue 18 est mon autre collègue 24 ans qu'on travaille et donc on connaît tous les policiers de la zone, donc voilà, ça existe ailleurs mais c'est pas toujours évident à mettre en place.

E: OK, Eh bien est-ce que vous avez d'autres informations à partager ?

AC : Ouais, non, non, non. Je vous remercie par rapport à ce que vous m'avez dit sur euh non parce que c'est vrai que c'est important. Et c'est vrai que c'est d'autant plus important qu'on n'y avait jamais pensé, on nous avait jamais dit. Donc c'est super et vous ne devez jamais avoir peur d'ailleurs à remettre en question. Non mais c'est vrai parce que c'est important pour nous aussi. Comme on a le nez dans le guidon on voit pas toujours ça et vous avez raison. Et nous, on se force vraiment à voir le positif et à se dire que de toute façon, nos enfants ne vivront plus sans réseaux sociaux. Que mon fils de 10 ans d'ailleurs un jour m'a dit « y avait pas Internet quand t'étais petit ? Genre comment est-ce que vous faisiez ? » Donc pour lui, il n' imagine même pas un monde sans les réseaux sociaux, alors que nous on s' imagine très bien même si j'ai déjà regardé mon téléphone 3 fois depuis que vous êtes là hein donc voilà, hein. Donc on est tous pigeons dans cette histoire, voilà haha ha.

E: Haha ah, bah merci beaucoup.

AC : Y a pas de souci.

Entretien avec le professeur Vincent Lorant

Etudiante (E) : Les réseaux sociaux, comme expliqué dans mon mail, c'est des plateformes d'échange en ligne. Mais je voudrais aussi savoir ce que ce que c'est les réseaux sociaux pour vous en tant que sociologue ?

Sociologue (S): Les réseaux sociaux, en fait, ce sont des nœuds et des liens, hein. Et ces liens, ça peut être des liens dans la vie de tous les jours, à la maison, au boulot, dans la Communauté. C'est pas nécessairement des réseaux en ligne hein. Je dirais que c'est pas d'abord des réseaux en ligne, c'est d'abord des réseaux d'interaction entre les individus. Mais les réseaux, ça peut être aussi les interactions entre les organisations, hein. Là comme ça, en fait, scientifiquement, un réseau social c'est un graphe avec des nœuds et des liens.

E : Ok, et vous préférez finalement le mot Média social pour vraiment parler des plateformes en ligne ?

S : Oui, bien sûr. C'est une forme de source de réseau social mais c'est pas la seule.

E : Oui, oui. Alors, en fait ma question, ce serait donc, quels sont selon vous les principales raisons qui poussent les individus à utiliser les médias sociaux ?

S : Ouais. La motivation à visiter des médias sociaux. Euh, je me suis jamais vraiment posé cette question.

E : Ah oui.

S : Euh, pourquoi ? La principale raison pour laquelle un individu utilise des médias sociaux, c'est parce que les personnes avec lesquelles il entretient des relations sont déjà connectées sur les médias sociaux. Donc un peu un effet d'influence ou un effet de contagion sociale. Du fait de l'usage des médias sociaux par les personnes avec lesquelles on interagit. Je suis sur WhatsApp parce que mes amis, mes collègues sont sur WhatsApp. Je crois que c'est pour maintenir l'activité sociale et peut être ne pas être exclue d'une activité sociale avec ceux qui nous sont proches, qui nous sont chers.

E : Donc ce serait vraiment de renforcer un lien qu'on a déjà dans la vie réelle, mais plutôt dans un monde un peu plus virtuel.

S : Oui, c'est ça, je pense qu'une bonne partie des réseaux sociaux sont des attractions des gens qu'on connaît déjà. Ou alors avec des personnes qui sont connectées à ceux qu'ils nous sont connectés donc peut être élargir alors le réseau social. Mais c'est pas toujours faisable d'élargir son réseau social parce que ça vous mène à être confronté à une tâche sans fin finalement. Donc quand même un principe d'économie qui pèse en matière de médias sociaux hein ? Si vous dites que vous avez 5000 amis sur Facebook, je sais pas si ça veut dire grand chose hein.

E : Ouais, c'est vrai.

S : Peut-être aussi une recherche de simplification à travers les médias sociaux, hein. De positionnement social. L'individu cherche à montrer qu'ils ont des réseaux de grande taille comme étant un indicateur de leur valeur sociale, de leur stratification sociale.

E : Est-ce que selon vous, y'a-t-il une différence par rapport à l'usage des médias sociaux selon les groupes sociaux ?

S : Bah, il y a certainement des grosses différences des gens en fonction de l'âge. Ça, on sait. On sait aussi qu'en fonction du niveau de scolarité, les types de plateformes qui sont utilisées sont pas les mêmes. Des plateformes qui sont plus à des fins professionnelles. Il y a des plateformes qui sont plus liées à des consommations plus privées. Il y a des plateformes qui permettent l'anonymat. Il y en a d'autres qui ne permettent pas. Donc oui, je crois que. Il y a des heures qui correspondent à différentes niches. Il y a plein de plateformes aussi pour des consommations un peu cachées, un peu illégales. Ouais, ouais, certainement.

E: Et quand vous dites l'âge, c'est surtout par rapport aux adolescents et les adultes, vous confrontez quoi principalement ?

S : Et les personnes âgées par exemple. Les personnes âgées sont moins consommateurs de plateformes. Les adolescents passent des heures par jour sur les plateformes, hein.

E : Est-ce que les réseaux sociaux, donc les médias sociaux influencent l'appartenance des individus à un groupe ?

S : Ça, c'est toute la l'hypothèse de la polarisation et les chambres d'écho. On voit beaucoup sur les forums science politique. C'est vrai que les médias sociaux accroissent l'identité à certains groupes, l'identité à certaines opinions, à certaines tendances, les médias sociaux peuvent avoir un effet de polarisation. Les oppositions entre les groupes, ça oui, ça, on le voit bien aux États-Unis avec la polarisation démocrate républicaine, mais on le voit aussi chez nous avec toutes les priorités conspirationnistes, les mouvements religieux, d'extrême droite. Les médias sociaux accroissent cette polarisation, ouais.

E : OK, et pensez-vous que les réseaux sociaux favorisent un réel échange d'idées ou tant ils plutôt à enfermer les individus dans des bulles de filtre ?

S : Bah là là il me semble que là je suis pas expert en matière de médias, mais il me semble qu'actuellement donc on observe plutôt, c'est des effets de chambre d'écho hein. C'est à dire que finalement, ça c'est un bien qui a été montré y a bien longtemps, c'est qu'on a tendance à aller vers les informations qui confirment nos croyances. Les médias sociaux, j'imagine, répliquent ce biais de confirmation qui consiste à aller vers les médias sociaux ou les groupes qui confirment nos croyances.

E : Donc est-ce que les réseaux sociaux enfin on a l'impression que le but principal des réseaux sociaux c'est les interactions sociales, enfin de plutôt favoriser les interactions sociales en ligne. Mais est-ce que les réseaux sociaux donc les médias sociaux rapprochent vraiment les individus ou au contraire, est ce que ça pourrait aussi contribuer à un isolement social ?

S : Ah bah ça, c'est toute l'hypothèse sur la dégradation de l'état de santé mentale des jeunes, hein. Les hypothèses. Je sais pas si vous avez entendu le discours du Surgeon General des États-Unis ?

E : Non, je ne l'ai pas entendu.

S : Donc Surgeon General, c'est le médecin-chef aux États-Unis. Si vous voulez, chaque année, il a un discours sur l'état de la santé des Américains. Le Surgeon General, c'est un médecin militaire, voilà. Mais chaque année, il aborde un sujet pertinent en termes de santé et le dernier, c'était une alerte sur l'effet négatif des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes. Donc

voilà. La littérature n'est pas très très conclusive, mais. Mais ce qu'on sait, c'est que les médias sociaux actuellement accroissent le sentiment de solitude hein.

E : Oui mais pas que. Il y a aussi au niveau de la santé physique que ça pourrait avoir un impact. Le fait d'utiliser tout le temps, on fait moins d'activités physiques et donc finalement on peut prendre du poids.

S : Le problème, c'est que les médias sociaux accroissent un peu les effets de comparaison sociale, hein. Donc si je poste quelque chose sur les médias et qu'il n'y a personne qui like ma production. Et à côté de ça, celui qui est dans ma classe ou dans mon groupe de pairs, lui, il reçoit plein de like. Ça accroît un peu ses effets de comparaison sociale. Il y en a auquel on réagit à leurs postes d'autres où on ne réagit pas, donc les médias sociaux amplifient un peu cet aspect de stratification liée aux relations sociales, ouais.

E: Oui, donc finalement la personne cherche une validation sociale via les réseaux sociaux alors ?

S : Ah certainement, oui. Une validation ou appartenance sociale. Comme il n'est pas possible de faire appartenir tout le monde, c'est un puit sans fond puisqu'il n'est pas possible d'être en interaction avec tout le monde. Donc les réseaux sociaux vont produire de l'exclusion. C'est, c'est presque mathématique hein.

E : Vous avez dit de l'exclusion ?

S : L'exclusion, oui, bien sûr.

E : Pour quelle raison ?

S : Les réseaux sociaux fonctionnent sur des principes structuraux qui sont assez bien connus. Qu'est-ce que la transitivité par exemple ? La transitivité s'applique tant aux relations positives qu'aux relations négatives. Mais si vous avez de la transitivité dans les relations sociales, forcément vous allez avoir des individus qui sont exclus. L'idée, c'est une conclusion presque mathématique de la fermeture des réseaux. Connaissez-vous cette méthode de clustering ? donc la tendance que les amis de vos amis sont vos amis. Les ennemis de vos amis sont vos ennemis, les ennemis de vos ennemis sont vos amis. Donc ces transitivités-là dans les relations sociales positives et négatives vont amener à des personnes qui seront entre guillemets exclues des réseaux.

E: Ok, et en fait dans les réseaux sociaux, il y a pas uniquement tout ce qui est interactions sociales, et cetera, mais il peut aussi avoir de la désinformation. Est-ce que vous avez l'impression que cette désinformation peut avoir un impact au niveau de la sécurité publique ? Enfin, quand je dis sécurité publique, c'est les mouvements qu'il peut avoir, les tensions sociales, et cetera.

S : Bah, les réseaux sociaux amènent certainement une sorte d'horizontalité au niveau des informations, tout est de même valeur. Tout est de même valeur dans les réseaux sociaux. Donc c'est très difficile de savoir quelles sont les informations de qualité, celles qui ne le sont pas. On pourrait avoir des propos fallacieux qui circulent sur les réseaux sociaux dont certains peuvent être dangereux hein. Les plus récents dont j'ai entendu parler, c'est aux États-Unis, c'est sur la consommation de lait non pasteurisé je sais pas si vous avez suivi ?

E : Non, ça me dit rien.

S : Ouais donc c'est très américain centré mais donc maintenant il y a une folie aux États-Unis pour promouvoir la consommation de lait qui ne soit pas pasteurisé. Soi-disant parce que ça a des valeurs de stimulation du système immunitaire, que le lait pasteurisé n'aurait pas. Voilà, mais le lait non pasteurisé est dangereux. Il y a des bactéries là-dedans, donc ça peut être source d'empoisonnement. Donc les réseaux sociaux peuvent faire circuler les informations qui sont dangereuses, oui, tout à fait.

E : Et par rapport à la société, il peut y avoir un impact ? Par rapport au mouvement qu'il peut avoir au sein de la société ?

S : Ah Ben ça c'est toute la théorie de la polarisation. Vous connaissez un peu cette théorie-là ? Oui. Dans le terme politique, une des conséquences néfastes des réseaux sociaux. C'est la polarisation entre gauche et droite. Et l'incapacité à pouvoir finalement discuter des idées à quelqu'un qui est d'un autre bord politique que le vôtre. Oui.

E : Est-ce que vous avez l'impression que les réseaux sociaux sont plutôt positifs pour la société ou plutôt négatif ? Ou il y a des deux ?

S : J'ai l'impression qu'il y a des côtés positifs, que les côtés négatifs. Je suis pas un gros, enfin à titre personnel, je suis pas un gros consommateur des réseaux sociaux. Je ne suis pas sur LinkedIn, je suis pas sur Facebook. Euh, je ne suis pas sur Instagram. Le seul réseau social où je suis présent, c'est Orcid et ResearchGate. Mais j'imagine qu'il y a quand même des réseaux sociaux qui ont des aspects positifs pour certaines personnes hein. On dit souvent que les réseaux sociaux ont des aspects très positifs pour des minorités parce que ça leur donne la capacité à collaborer, à échanger de manière plus protégée, oui.

E : OK, et si on devait par exemple donner un conseil à quelqu'un qui utilise excessivement les réseaux sociaux, qu'est-ce que vous lui conseillerez ?

S : Bah de gérer sa consommation, certainement. Gérer sa consommation. Et d'aller vers la vie sociale réelle hein. les copains, les copines. Ouais, comme vous le disiez, un peu d'activité physique, ça fait du bien hein. Peut-être de temps en temps laisser son GSM à la maison.

E : Oui mais ça va être impossible pour beaucoup de jeunes parce que c'est devenu finalement une sorte de norme sociale d'avoir tout le temps son téléphone.

S : Ouais, moi de temps en temps je laisse à la maison. Je vois bien dans les trajets en train tous les jours et je vois dans le métro et dans le train les gens sont forts sur leur GSM hein. Mais c'est devenu plus compliqué parce qu'avec ces histoires de double signature maintenant, quand vous vous loguez sur le site de votre travail, on vous demande une double signature qui est liée à votre GSM. À cause du boulot je ne sais plus me passer de mon GSM parce que j'en ai besoin pour la double signature. C'est un peu embêtant.

E : Oui, oui, j'imagine. On arrive un peu à la fin de l'entretien. Je vous remercie beaucoup, est-ce que vous avez d'autres informations à partager ?

S : Euh, pas que les réseaux mais les médias sociaux, puisque c'est à ça que vous vous intéressez, hein. Les médias sociaux sont-là ça c'est certain. Il y a des enjeux financiers aussi derrière ça. Une partie de l'économie maintenant, qui passe par les médias sociaux.

E : Vous entendez quoi par tout ce qui est économie et financier ?

S : Bah une bonne partie des achats se font maintenant via des médias sociaux. Même les activités professionnelles aussi. Maintenant se déroule, comme ici par exemple, qu'on est en train de faire là, c'est un entretien via les plateformes, je crois que ça va devenir une composante importante de la vie économique. Ouais. Avec des aspects positifs, l'université, par exemple, a pu continuer son activité en 2020 et 21 grâce à l'utilisation des plateformes hein. Comment est-ce que l'unif aurait mieux enseigné pendant la pandémie du COVID sans l'utilisation de Teams, de Zoom et cetera. Mais on voit bien que les écoles par exemple, il y a des initiatives pour interdire le GSM à l'école, donc ça ce sont des bonnes initiatives hein.

E: Oui, j'ai entendu aussi. Oui. Bah merci beaucoup.

S : Pas de soucis, bon travail.

E : Merci, au revoir et bonne fin d'après-midi.

S : Au revoir.

Entretien avec une utilisatrice

Étudiante (E) : Alors pour commencer, pouvez-vous vous présenter brièvement, c'est-à-dire prénom, mais qui sera anonyme, votre âge, éventuellement votre métier ?

Utilisatrice (U) : Ok donc je m'appelle X, j'ai 36 ans. Si vous voulez savoir aussi, je suis mariée et j'ai 2 enfants, 2 filles, 9 ans et 6 ans.

E : A quel âge avez-vous commencé à utiliser les réseaux sociaux ?

U : A quel âge ? Que je ne dise pas de bêtises, 25 ans. J'ai commencé à utiliser à 25 ans.

E : Est-ce qu'il y avait une raison particulière ?

U : Ah bah franchement, c'est parce que je voyais que dans mon entourage les personnes utilisaient les réseaux sociaux depuis bien longtemps. Et je trouvais que j'étais un peu en retard par rapport à eux.

E : Quels réseaux sociaux utilisez-vous le plus souvent ?

U : Alors c'est Instagram que j'utilise le plus. Que je suis plus ou moins active là-dessus. Et Facebook, oui, j'ai un compte mais c'est vraiment pas dans le but d'utiliser et d'être active. J'avoue que c'est vraiment pour faire des recherches de marketplace ou de personnes.

E : Ok d'accord. Et Instagram c'est de manière active ?

U : Oui on peut dire ça.

E : C'est-à-dire vous postez des choses ou c'est juste pour regarder le contenu ?

U : Non, je regarde beaucoup, oui, je regarde beaucoup et des fois, si je peux le dire, peut-être une à 2 fois par mois, je peux poster quelque chose.

E : Combien de temps passez-vous en moyenne par jour sur les réseaux sociaux ?

U : Ca va dépendre du jour, ça va dépendre de la période tout ça. Mais si je fais un calcul global, sur Instagram, bah je dirais que je passerai maximum 30 minutes à une heure par jour. Bah par exemple aujourd'hui je n'ai même pas passé une minute sur Instagram. Il est 18h30 quasi, c'est pas beaucoup. Voilà.

E : Quel type de contenu voyez-vous le plus souvent ?

U : Alors quel type de contenu ? C'est surtout des recettes de cuisines, décoration d'intérieure.

E : Y a-t-il des créateurs de contenus que vous suivez en particulier ?

U : Non, non mais par rapport aux recettes, je sais pas si on peut appeler cette personne une influenceuse. Mais elle a un compte Instagram, elle habite en Belgique pas loin de chez moi. Je ne la connais pas personnellement, je l'ai connue sur Instagram et elle poste des recettes. Je regarde ça, c'est pas des trucs de régime.

E : Vous est-il arrivé de chercher des conseils sur les réseaux sociaux pour améliorer votre mode de vie ? Comme par exemple mieux manger, faire du sport, mieux gérer son stress.

U : Ah bah pour le sport, oui, pour des euh comment dire ? Du sport à effectuer à la maison avec des simples gestes. Genre du fitness, musculation. C'est pour moi, pour mon bien-être, j'ai peur de prendre du poids, c'est pour raffermir. Voilà.

E : Les réseaux sociaux ont-ils déjà eu un impact sur votre moral ou votre confiance en vous ?

U : Bah non. Je peux dire que non. Mais sur le moral, en fait, j'avoue que, des fois, quand je passais une période de stress, que je n'ai pas beaucoup consulté Instagram. En fait je me déstresse en allant sur Instagram et en regardant n'importe quelle photo ou publication ou vidéo pendant peut-être je vais le faire pendant peut-être 30 minutes, une heure et franchement ça va me déstresser. Parce que ce moment-là va me permettre de penser tout à fait à autre chose qu'à mon sujet de stress.

E : Les contenus que vous retrouvez sur Instagram ne vous démoralisent pas alors ?

U : Ah si, si. Des contenus, oui, par rapport à des situations dans le monde. Oui, ça me rend triste profondément. Je ne sais pas si je peux vous donner des exemples ?

E : Bien sûr, vous pouvez.

U : Par exemple avec la Palestine, ça m'a profondément blessé. J'avoue que j'ai eu un dégoût d'Instagram à cette époque.

E : Vous arrive-t-il de vous comparer aux autres à travers les contenus sur vu sur les réseaux sociaux ?

U : Ah bien franchement. Euh, peut-être indirectement, mais faut rester réaliste. Parce qu'en fait, sur les réseaux sociaux, on voit que le côté positif des gens donc, et nous, quand on regarde et qu'on est par exemple dans une situation malheureuse, on se dit, mais comment ça se fait que ces gens sont tout le temps heureux alors que voilà, moi je passe une période difficile, mais en fait c'est pas juste parce que les personnes ne partagent que leur moment de bonheur.

E : Avez-vous déjà ressenti le besoin de faire une pause ou de limiter votre utilisation des réseaux sociaux ?

U : Oui oui oui. Pendant cette période où il y avait beaucoup de publications à propos de la Palestine. En fait, à force de regarder ce genre de vidéos et de photos et ce qu'instagram fait, j'ai l'impression qu'il retient et il me montre de plus en plus des photos et des vidéos de cette situation. Là ça a joué sur ma santé mentale, là, je me suis dit, je fais pause et j'ai essayé au plus de ne pas regarder ce genre d'images et de vidéos.

E : Ok. Alors je vais changer un peu le sujet. Avez-vous déjà changé votre alimentation, votre routine sportive après avoir vu du contenu sur les réseaux sociaux ?

U : Ah bah oui. Franchement oui, c'est l'eau citronnée. J'ai vu ça sur Instagram. Apparemment c'est un antioxydant et j'avoue que trois, quatre jours par semaine, je bois un litre d'eau mais avec du citron pressé à l'intérieur. Et franchement, je vois une différence pour mon physique, je vois que je ne prends pas du poids. Et pour tout ce qui est digestion, ça marche bien.

E : Avez-vous déjà essayé des tendances ou des challenges qu'on peut voir sur les réseaux sociaux ?

U : Pas du tout, non, non, non. Pour ce qui est l'eau citronnée, oui mais c'était pas un challenge en fait, c'était même pas une tendance. Non, c'était même pas une tendance, hein. Je pense que c'était un conseil donné sur Instagram, mais voilà, pas challenge et pas tendance. Je ne suis même pas tentée.

E : Ok, avez-vous déjà acheté quelque chose après avoir entendu parler sur les réseaux sociaux ?

U : Pas du tout. Non. Mais pour mes filles oui. Vous connaissez les "squishmallow" ? C'était sur les réseaux sociaux, c'est des coussins super mous, oui voilà c'est pour mes enfants, ce n'est même pas pour moi. Mais je vérifie toujours à ce que ça soit pas dangereux. Même pour l'alimentation asiatique, c'est les enfants qui voient ça. Je suis impactée par l'intermédiaire de mes enfants.

E : Avez-vous déjà douté de votre propre santé après avoir vu des témoignages ou des vidéos sur les réseaux sociaux ?

U : Ah ben oui. Quand ils parlent de migraine par exemple. Voilà. Enfin ils développent tellement des choses proches du cancer que je me dis, tiens, est-ce que je suis dans le cas ?

E : Comment choisissez-vous les conseils à suivre sur les réseaux sociaux ?

U : Bah c'est par rapport à notre vie actuelle en fait. Si autour de nous, on voit qu'il y a de plus en plus de personnes qui sont influencées, bah ça te pousse à, on a tendance à suivre la même chose.

E : Par rapport à l'eau citronné, comment vous vous êtes dit que ça pourrait fonctionner ?

U : Bah déjà c'est naturel. Je fais attention qu'il y a pas de produits chimiques, c'est naturel. De l'eau, je trouve, du citron, ça coûte pas cher. Et puis c'est naturel aussi, voilà.

E : Comment faites-vous pour vérifier si une information est fiable ou non sur les réseaux sociaux ?

U : Bah je vais me renseigner autour de moi, avec la famille, les amis déjà et puis on a Google aussi. Je ne vais pas hésiter, j'irai chez le médecin si c'est quelque chose en rapport avec la santé. Je vais poser la question au médecin, avoir son conseil.

E : Selon vous, les plateformes devraient-elles mieux contrôler les contenus ?

U : Oui, je suis tout à fait d'accord, ça devrait être contrôlé. Déjà tout ce qui touche l'actualité. Il y a beaucoup de fausse information qui circule sur les réseaux sociaux.

E : Ok. Selon vous, quels sont les aspects positifs des réseaux sociaux ?

U : Bah selon moi. Pour ma part, j'aime tout ce qui est décoration intérieure, ça me donne des idées pour mon salon, salle à manger, comme quelle couleur utiliser avec quel meuble et cetera.

E : Et par rapport aux aspects négatifs ?

U : Par rapport aux aspects négatifs, et bien je dirais que ça ne donne pas toujours la vérité par rapport à la vie réelle.

E : Pouvez-vous me donner des exemples ?

U : Il y a tout ce qui est challenge parce qu'il y a même des enfants qui regardent ça. Par exemple, un moment il y avait le challenge de retenir sa respiration et les enfants faisaient souvent ça mais ils peuvent s'étouffer quoi et ça peut permettre la mort. Voilà, je n'ai jamais vu mes enfants reproduire ça. Mais elles ont déjà essayé de manger piquant, ça c'était le seul challenge négatif que je les ai vu faire.

E: Vous avez réagit comment à vos enfants ?

U : Déjà un, je ne les laisse pas faire, ça j'interdis. Et puis j'explique surtout les conséquences qui peuvent être graves. Malgré le fait qu'elles sont encore petites, j'essaie de leur faire comprendre que ça peut être très très grave en fait au niveau santé. Comme manger du piquant ça peut leur provoquer de la diarrhée, de la déshydratation donc ça peut être grave pour les enfants.

E: Ok. Alors, les réseaux sociaux vous ont-ils déjà motivé à adopter de nouvelles habitudes ?

U : Oui. Par exemple au réveil, comment étirer le dos quand on est dans le lit. Ça j'avais vu sur Instagram. Une dame, que je ne connais pas et que je ne suis pas non plus, c'était par hasard que j'étais tombé dessus. Et en fait au réveil, elle se mettait une fois sur le côté, elle tirait sa jambe et ça permettait d'étirer le dos. Effectivement j'ai déjà fait ça quelque fois et ça me faisait du bien au niveau du dos.

E: Ressentez-vous une différence entre les réseaux sociaux ? Dans votre cas c'est entre Instagram et Facebook.

U : Bon je n'utilise pas beaucoup Facebook donc je ne sais pas trop comparer mais d'après mes petites constatations, je peux dire que Facebook est plus ouvert à n'importe quel public alors qu'Instagram peut rester, comment dire, privé ou alors ouvert juste aux personnes que je souhaite qui peuvent me voir.

E : C'est cet aspect qui vous motive à utiliser Instagram ?

U : Tout à fait.

E : Dernière question. Que conseillerez-vous aux utilisateurs pour mieux gérer leur exposition aux contenus ?

U : Qu'est-ce que je peux conseiller ? L'utilisation avec modération, beaucoup de modération. Donc il ne faut pas exagérer. Notre vie ne tourne pas autour des réseaux sociaux. Tout ce qu'on voit sur les réseaux sociaux c'est 80% des cas pas réel. Donc je vais pas dire que c'est à proscrire mais plutôt d'éviter de passer trop de temps parce que ça ne reste qu'une machine, autant passer du temps avec des personnes réelles que nous avons à côté de nous.

E: Est-ce que pour vous c'est plutôt le contenu qui est plus impactant ou le temps passé sur les réseaux sociaux ?

U : Alors pour moi, je dirais que les 2 ont leur importance parce qu'une personne qui n'utilise pas beaucoup les réseaux sociaux, elle voit un contenu et peut être choquée déjà. Juste avec un seul contenu alors qu'elle passe 10 minutes sur les réseaux sociaux. Et ça sera assez pour cette personne. Sinon, il y a ceux qui peuvent voir des contenus choquants mais pour autant que ça ne les choque pas, et qui peuvent passer des heures et des heures là-dessus.

E: Et bien merci beaucoup pour vos réponses et votre participation.

U : C'est avec plaisir.

