

Faculté de santé publique

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

Mémoire réalisé par
Naomie Gatera Uwera

Promoteur
Walter Hesbeen

Année académique 2025-2026
Master en sciences de la santé publique, finalité spécialisée

Faculté de santé publique

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

Mémoire réalisé par
Naomie Gatera Uwera

Promoteur
Walter Hesbeen

Année académique 2025-2026
Master en sciences de la santé publique, finalité spécialisée

Remerciements

Je tiens tout d'abord à remercier mon promoteur, Monsieur Walter Hesbeen, pour son accompagnement, sa bienveillance ainsi que ses précieux conseils tout au long de la réalisation de ce mémoire. Son soutien, sa disponibilité et la qualité de son expertise m'ont permis de mener ce travail à son terme.

Je remercie également l'UCLouvain ainsi que les professeurs de la Faculté de Santé Publique pour la qualité des enseignements dispensés tout au long de ce cursus, qui m'ont permis de développer les connaissances nécessaires à la réalisation de cette recherche.

Je tiens également à remercier les professionnels qui se sont montrés disponibles pour répondre à mes questions et qui ont porté de l'intérêt à cette recherche. Un tout grand merci également à l'ensemble des participants ayant accepté de prendre part à cette étude et d'avoir pris le temps de participer aux entretiens. Sans leur participation, ce travail n'aurait pas pu aboutir.

Enfin, je souhaite adresser un immense merci à ma famille, à mon copain ainsi qu'à mes amies pour leur soutien et leurs encouragements tout au long de ce parcours universitaire. Leur présence m'a donné la force et la motivation nécessaires dans les moments les plus difficiles.

Je tiens tout particulièrement à remercier ma maman pour son soutien inconditionnel, sa confiance et sa présence constante tout au long de ce parcours. Elle n'a jamais cessé de croire en moi, même dans les moments de doute, et ses encouragements m'ont permis d'avancer et de persévérer jusqu'à l'aboutissement de ce mémoire.

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.

L'intelligence artificielle a été utilisée uniquement à des fins de correction orthographique et grammaticale.

Table des matières

REMERCIEMENTS.....	4
LE PLAGIAT.....	5
INTRODUCTION	7
PARTIE I : LE CONTEXTE.....	9
CHAPITRE 1 : LES RÉSEAUX SOCIAUX.....	9
1.1) LES RÉSEAUX SOCIAUX : CONTEXTE GÉNÉRAL.....	9
1.2) TYPOLOGIE DES PLATEFORMES	11
1.3) USAGE DES RÉSEAUX SOCIAUX.....	17
1.4) VERS UNE RÉGULATION DES USAGES NUMÉRIQUES CHEZ LES JEUNES	19
CHAPITRE 2 : SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE	20
2.1) LA SANTÉ MENTALE	20
2.2) LE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE	21
2.3) CONCEPTS-CLÉS	22
2.4) SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE DES ÉTUDIANTS UNIVERSITAIRES.....	25
PARTIE II : LES MÉTHODES	27
CHAPITRE 3 : REVUE DE LA LITTÉRATURE	28
3.1) LES RÉSULTATS DE LA LITTÉRATURE	29
CHAPITRE 4 : LES TÉMOINS PRIVILÉGIÉS.....	32
4.1) LES RÉSULTATS DES RENCONTRES AVEC LES TÉMOINS PRIVILÉGIÉS.....	33
CHAPITRE 5 : LES ENTRETIENS SEMI-DIRIGÉS	40
5.1) RÉSULTATS DES ENTRETIENS SEMI-DIRIGÉS AVEC LES ÉTUDIANTS DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR	43
PARTIE III : DISCUSSION ET PRÉCONISATIONS	54
CHAPITRE 6 : DISCUSSION	54
CHAPITRE 7 : PRÉCONISATIONS	59
CHAPITRE 8 : INTÉRÊTS ET LIMITES DE LA RECHERCHE	61
CONCLUSION	64
BIBLIOGRAPHIE.....	67
ANNEXES	72
GUIDE D'ENTRETIEN POUR LES ÉTUDIANTS	72
GUIDE D'ENTRETIEN POUR LES TÉMOINS PRIVILÉGIÉS	74
RETRANSCRIPTION DE L'ENTRETIEN D'UNE TÉMOIN PRIVILÉGIÉE	76

Introduction

Actuellement étudiante en dernière année de master en Santé publique à l'UCL, je suis amenée à réaliser un mémoire de fin d'études en m'interrogeant sur une problématique qui m'intéresse particulièrement.

Avant d'entamer le master en santé publique, j'ai suivi un bachelier en soins infirmiers. J'ai ensuite été diplômée infirmière spécialisée en pédiatrie et néonatalogie. En tant qu'étudiante en dernière année de master, j'ai un intérêt marqué pour le bien-être des étudiants de l'enseignement supérieur.

Dans le cadre de ce mémoire, j'ai choisi de me concentrer sur une thématique touchant à la santé mentale. En effet, la santé mentale et le bien-être des étudiants est un enjeu majeur pour la santé publique. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) démontre que le suicide est la troisième cause de décès chez les personnes âgées de 15 à 29 ans. C'est pourquoi il est important de prêter attention aux difficultés existentielles et de prévenir les troubles mentaux, pouvant apparaître dès l'adolescence, chez les étudiants (Organisation Mondiale de la Santé [OMS], 2025).

Certains comportements liés à l'usage des réseaux sociaux m'interpellent et je m'interroge sur la santé mentale des jeunes adultes âgés entre 20 et 25 ans. Durant mes années d'études, j'ai pu observer au sein de mon entourage que le bien-être, voire la santé mentale des étudiants de l'enseignement supérieur, pouvait se dégrader au fil du cursus académique. Le stress ainsi que la pression extérieure sont des facteurs qui peuvent impacter le bien-être quotidien des étudiants.

Mon parcours m'a permis d'observer à quel point les réseaux sociaux ont une place centrale dans la vie quotidienne des étudiants. Ceux-ci sont constamment connectés afin de communiquer, maintenir ou se créer une vie sociale, se divertir et ne pas manquer d'information. C'est également une manière de s'entraider entre étudiants grâce à des groupes créés sur certaines plateformes et qui permettent de poser des questions diverses et variées.

D'après Eurostat, dans les pays de l'Union européenne, 96% des jeunes entre 16 et 29 ans utilisent internet quotidiennement. 84% d'entre eux utilisent internet pour se rendre sur les réseaux sociaux (Eurostat, 2023).

À travers ce mémoire, je veux donc mettre à profit mon master en santé publique pour explorer le lien entre l'usage des réseaux sociaux et l'anxiété des étudiants. La question de recherche que je vais explorer grâce à ce mémoire est la suivante : *« Comment les étudiants¹ de l'enseignement supérieur, âgés de 20 à 25 ans, perçoivent-ils l'impact des réseaux sociaux sur leur bien-être ou leur santé mentale et quelles stratégies adoptent-ils pour préserver leur bien-être psychologique ? »*

Pour mener ma démarche exploratoire, ce travail s'articule autour de trois méthodes. La première partie contextualise l'usage des réseaux sociaux chez les jeunes adultes, identifie les risques qui y sont associés et analyse la littérature scientifique portant sur leurs effets sur la santé mentale. La deuxième partie présente les méthodes utilisées ainsi que les résultats issus à la fois de la littérature, des rencontres avec les témoins privilégiés et les entretiens semi-dirigés avec les étudiants. La troisième et dernière partie est consacrée à la discussion des résultats, aux préconisations qui en découlent ainsi qu'aux intérêts et aux limites de cette recherche.

Ce mémoire a pour objectif d'explorer les expériences et les perceptions des étudiants de l'enseignement supérieur quant à l'utilisation des réseaux sociaux. Il vise à recueillir le point de vue des professionnels spécialisés dans la santé mentale afin d'obtenir une vision globale sur la problématique. La recherche permettra de clarifier le lien entre les réseaux sociaux et le bien-être, voire la santé mentale des étudiants.

En tant que jeune infirmière récemment diplômée et en fin de parcours scolaire, je me sens particulièrement concernée par cette thématique. Ces recherches et mon expérience professionnelle, pourraient me permettre d'être davantage active dans la promotion et la prévention de la santé mentale chez les jeunes adultes.

¹ Le terme étudiants comprend des personnes inscrites en haute école ou à l'université.

Partie I : Le contexte

Dans cette première partie, je vais présenter le contexte de mon étude. Pour cela, je définirai tout d'abord les réseaux sociaux, puis j'exposerai leurs répercussions sur la santé mentale et le bien-être.

Chapitre 1 : Les réseaux sociaux

La littérature scientifique définit les réseaux sociaux comme des plateformes numériques s'appuyant sur les principes technologiques et idéologiques du Web 2.0, qui permettent aux utilisateurs de créer, partager et échanger des contenus qu'ils génèrent eux-mêmes (Kaplan et al., 2010). Ils sont également considérés comme des services en ligne offrant aux individus la possibilité de créer un profil personnel, de développer et entretenir des relations sociales, et d'interagir au sein de communautés numériques organisées autour de réseaux de connexions visibles entre utilisateurs (Boyd et Ellison., 2007).

Le terme « réseaux sociaux » a été utilisé pour la première fois en 1994 à Tokyo, dans un environnement médiatique en ligne appelé *Matisse.1*. À l'origine, ce concept visait à décrire des espaces numériques permettant aux individus d'entrer en relation à travers des dispositifs techniques. Ce n'est toutefois qu'en 1996 qu'une première définition formelle apparaît, définissant les réseaux sociaux comme des réseaux supportés par ordinateur. Lorsque les interactions sociales s'appuient sur des technologies informatiques reliant à la fois des individus et des machines, elles deviennent alors des réseaux sociaux supportés par ordinateur (*Computer Supported Social Networks – CSSN*). Cette approche met en évidence la dimension technique constitutive des interactions sociales en ligne (Aichner et al., 2021).

1.1) Les réseaux sociaux : contexte général

Aujourd'hui, les réseaux sociaux numériques occupent une place centrale dans la vie quotidienne des individus, qu'il s'agisse des enfants, des adolescents ou des adultes. Cette centralité s'inscrit dans une évolution progressive des modes de communication, résultant d'innovations technologiques successives ayant transformé les interactions sociales au fil du temps. Les réseaux sociaux actuels sont ainsi le produit d'un long processus historique, allant des premiers systèmes de communication électroniques aux plateformes numériques contemporaines (Dhingra et al., 2019).

À l'échelle mondiale, le nombre d'utilisateurs des réseaux sociaux est passé d'environ 1,5 milliard en 2012 à plus de 4,6 milliards en 2022. Les réseaux sociaux sont devenus des espaces majeurs de communication, d'échange et de socialisation, jouant un rôle essentiel dans la production et la circulation des biens culturels (Parcouret, J., 2024). Cette évolution s'inscrit également dans un contexte plus large de transformation numérique, marqué par la généralisation d'Internet et du Web, qui occupent désormais une place essentielle dans les pratiques sociales contemporaines (Castro et al., 2022).

Les réseaux sociaux ont eu un impact considérable sur les pratiques de communication et de marketing des organisations. Leur développement a favorisé l'émergence de nouvelles stratégies, telles que le marketing viral, reposant sur la diffusion rapide de contenus par les utilisateurs eux-mêmes. Dans ce contexte, les réseaux sociaux ne constituent plus uniquement des espaces de communication interpersonnelle, mais également des outils stratégiques permettant aux entreprises et aux marques de renforcer leur visibilité et leur influence auprès des publics (Castro et al., 2022).

Dans la littérature scientifique, le terme « réseaux sociaux » désigne une grande diversité de plateformes en ligne, incluant notamment les blogs, les réseaux d'affaires, les projets collaboratifs, les réseaux sociaux d'entreprise, les forums ainsi que les plateformes de partage de photos et de vidéos. Ces différents types de réseaux sociaux contribuent à renforcer les relations entre des individus partageant des intérêts ou des valeurs communes, notamment à travers le partage de contenus personnels tels que des statuts, des photographies ou des événements marquants de la vie quotidienne (Aichner et al., 2021).

Par ailleurs, les réseaux sociaux constituent un outil privilégié de communication avec la famille et les amis. Une étude menée par Sponcil et Gitimu (2013), auprès d'étudiants universitaires aux États-Unis, montre que 91,7% d'entre eux utilisent principalement les réseaux sociaux pour communiquer avec leur entourage proche. Parmi ces étudiants, 50% déclarent communiquer quotidiennement avec leurs proches via ces plateformes, contribuant ainsi au maintien et au renforcement des relations familiales et amicales (Sponcil & Gitimu, 2013).

Enfin, les réseaux sociaux jouent un rôle croissant dans la sphère professionnelle. Ils sont utilisés comme des outils d'interaction entre les entreprises, les marques et les consommateurs, mais également comme des moyens de recherche d'emploi. Les entreprises y diffusent des

informations, recueillent des retours de la part des clients et promeuvent leurs produits ou services. Du point de vue des utilisateurs, ces plateformes facilitent une communication rapide et directe avec les organisations. En matière de recherche d'emploi, des réseaux sociaux tels que LinkedIn, Facebook ou Twitter permettent aux recruteurs d'identifier des profils actifs et de diffuser des offres, tandis que les candidats peuvent élargir leurs opportunités professionnelles (Aichner et al., 2021).

1.2) Typologie des plateformes

Dans le cadre de ce mémoire, l'analyse se concentre sur les plateformes numériques actuelles, largement utilisées par les étudiants universitaires. Une enquête annuelle menée en Belgique par le SMI Barometer (2025) analyse les différents types d'usage des réseaux sociaux et d'influenceurs chez les Belges âgés de 16 à 39 ans. Cette enquête a permis de mettre en évidence les plateformes de réseaux sociaux les plus utilisées quotidiennement par les jeunes adultes.

Les résultats montrent que les jeunes adultes belges âgés de 16 à 24 ans utilisent quotidiennement principalement Instagram (83,4%), suivi de TikTok (71,5%), Snapchat (70,7%), WhatsApp (65,6%), YouTube (63,5%), et Facebook (43,4%).

En ce qui concerne l'usage mensuel, Instagram demeure la plateforme la plus utilisée par les jeunes adultes (94,0%). Elle est suivie par YouTube (93,7%), WhatsApp (91,4%), Snapchat (84,7%), TikTok (82,1%) et Facebook (76,8%).

Tableau 1. Pourcentage des usages quotidiens et mensuels des plateformes par les jeunes adultes en Belgique (SMI Barometer, 2025).

	16-24		25-39		Total	
	Daily	Monthly	Daily	Monthly	Daily	Monthly
Facebook	43,4%	76,8%	75,7%	90,3%	64,2%	85,6%
Instagram	83,4%	94,0%	62,3%	79,1%	69,8%	84,3%
TikTok	71,5%	82,1%	34,7%	50,5%	47,8%	61,7%
Snapchat	70,7%	84,7%	26,8%	44,1%	42,3%	58,5%
X	19,5%	44,1%	17,4%	35,4%	18,2%	38,5%
YouTube	63,5%	93,7%	56,3%	90,9%	58,8%	91,9%
Pinterest	20,1%	63,9%	13,2%	48,4%	15,6%	53,9%
LinkedIn	10,6%	29,4%	14,9%	44,7%	13,4%	39,3%
Twitch	13,4%	35,6%	9,8%	24,4%	11,1%	28,4%
Discord	23,4%	45,3%	12,5%	28,0%	16,4%	34,1%
WhatsApp	65,6%	91,4%	75,2%	92,8%	71,8%	92,3%
Messenger	46,7%	74,7%	62,7%	86,5%	57,0%	82,3%

Par ailleurs, cette analyse met en évidence d'importantes différences générationnelles dans l'utilisation des réseaux sociaux. Alors que les jeunes adultes âgés de 16 à 24 ans privilégient principalement Instagram, TikTok et Snapchat, les personnes âgées de 25 à 39 ans utilisent davantage Facebook et WhatsApp.

Sur base de ces résultats, ce mémoire se concentre principalement sur les plateformes de réseaux sociaux Instagram, TikTok et Snapchat, qui demeurent les plus utilisées par le public cible, à savoir les jeunes adultes âgés de 20 à 25 ans.

A) Instagram

Instagram est une application gratuite de partage de photos et de vidéos, lancée en octobre 2010 par Kevin Systrom et Mike Krieger. En avril 2012, la plateforme a été achetée par Meta Platforms, entreprise également propriétaire de Facebook et WhatsApp (Hu et al., 2014). Instagram connaît un succès particulièrement marqué auprès des jeunes adultes. En effet, parmi les 150 millions d'utilisateurs, près de 90% d'entre eux sont âgés de moins de 35 ans (Douglas et al., 2019).

La fonction principale de l'application consiste à permettre aux utilisateurs de publier des photographies et des vidéos. Instagram propose divers filtres et outils de retouche permettant de modifier l'apparence des contenus avant leur publication. Les utilisateurs peuvent également accompagner leurs publications de hashtags (#) correspondant à des mots-clés en lien avec le contenu partagé, ainsi que d'une localisation géographique. Le partage de contenu peut être public ou restreint aux abonnés. L'utilisation des hashtags favorise la mise en relation d'utilisateurs partageant des centres d'intérêt communs et permet l'accès à des contenus dits « tendances ». La constitution de communauté repose à la fois sur les contenus appréciés par l'utilisateur et sur les profils qu'il choisit de suivre (Douglas et al., 2019).

Instagram se caractérise comme une plateforme fondamentalement visuelle, au sein de laquelle les contenus publiés font l'objet d'une forte esthétisation. Les photos sont généralement travaillées et filtrées et les utilisateurs partagent principalement des éléments de leur vie quotidienne, tels que des images de nourriture, des paysages, des objets ou encore des selfies. Les utilisateurs sélectionnent ce qu'ils souhaitent montrer et la manière dont ils souhaitent se présenter. Instagram s'inscrit ainsi dans un espace de mise en visibilité et de construction d'une identité visuelle reposant sur une logique esthétique qui est centrale (Hu et al., 2014).

Par ailleurs, Instagram fonctionne selon un système de réseau d'abonnés. Les hashtags contribuent à accroître la visibilité des contenus, à les classer thématiquement et à toucher des utilisateurs extérieurs au cercle relationnel immédiat. Les communautés qui se forment autour des hashtags reposent principalement sur des centres d'intérêts communs sans nécessairement favoriser des interactions intimes ou durables. Instagram apparaît dès lors comme une plateforme de communication semi-publique dans laquelle la circulation et la visibilité des contenus occupent une place centrale. Cette visibilité est toutefois largement médiatisée par des logiques algorithmiques hiérarchisant les publications et orientant l'attention des utilisateurs en fonction de leurs centres d'intérêt (Douglas et al., 2019).

Selon une étude menée par Olejniczak (2022), les membres de la génération Z² consomment majoritairement des contenus publiés sous forme de stories et de post. Les formats tels que les vidéos IGTV³ ou les diffusions en direct sont nettement moins consultés, notamment en raison

² Personnes nées entre 1997 et 2012.

³ IGTV = Instagram TV. Il s'agit d'une fonctionnalité d'Instagram dédiée au partage de vidéos plus longues.

de leur durée plus longue, de la nécessité d'une attention soutenue et d'une présence synchrone, ainsi que de l'impossibilité de revenir en arrière. À l'inverse, les stories et les posts, courts et éphémères, sont rapides à consommer et requièrent peu d'attention. En ce qui concerne la production de contenus, la génération Z privilégie les formats courts, principalement les stories et les posts. Enfin, cette étude montre que les jeunes adultes consultent davantage de contenus qu'ils n'en publient.

Ainsi, Instagram peut être considéré comme une plateforme de mise en visibilité visuelle et de communication semi-publique, où la construction esthétique de soi et la circulation des contenus priment sur les interactions interpersonnelles approfondies.

B) TikTok

L'application TikTok, anciennement connue sous le nom de Musical.ly, a été lancée en 2017 et permet aux utilisateurs de créer, partager et consommer du contenu vidéo de type court. Elle appartient à l'entreprise technologique chinoise ByteDance. Actuellement, TikTok a déjà été téléchargée plus de deux milliards de fois et compte environ 800 millions d'utilisateurs actifs à travers le monde (Schellewald, A., 2021).

La plateforme TikTok trouve son origine dans une première application chinoise, Douyin développée par ByteDance et lancée en septembre 2016 par Zhang Yiming. Douyin, qui permet également le partage de vidéos courtes, rencontre rapidement un succès important en Chine. En 2017, une version internationale de l'application est lancée sous le nom de TikTok. En août 2018, ByteDance procède au rachat de l'application Musical.ly, qui sera ensuite fusionnée avec TikTok. Bien que Douyin et TikTok reposent sur des principes techniques similaires, il s'agit de deux applications distinctes, présentant des évolutions, des fonctionnalités et des cadres réglementaires différents (Ebongué, A., 2021).

L'application connaît une croissance particulièrement marquée lors de la période de confinement liée à la pandémie de Covid-19, en 2020. TikTok devient alors un espace permettant aux utilisateurs de documenter leur quotidien en confinement, de diffuser des messages de prévention, ou encore de se divertir. Durant cette période, de nombreux hashtags tels que #confinement, #coronavirus ou #quarantine atteignent plusieurs milliards de vues. Cette dynamique contribue à l'augmentation significative du nombre d'utilisateurs, la

plateforme offrant à la fois des contenus divertissants et des informations liées à l'évolution de la pandémie, participant ainsi au maintien du moral des internautes (Ebongué, A., 2021).

TikTok est disponible sur les appareils mobiles fonctionnant sous Android⁴ et IOS⁵. Les utilisateurs peuvent y consulter des vidéos associées à différentes catégories musicales, lesquelles peuvent être commentées, partagées, téléchargées et appréciées à l'aide d'une mention « J'aime ». La plateforme permet également la participation à des défis, consistant à reproduire ou imiter des performances, des chorégraphies ou des formats vidéo largement diffusés. TikTok propose un flux de contenus continu et personnalisé, reposant notamment sur les interactions des utilisateurs (mentions « j'aime », commentaires, temps de visionnage). Ce flux intitulé « Pour toi », s'appuie sur des mécanismes d'intelligence artificielle afin de recommander des contenus susceptibles de correspondre aux préférences de l'utilisateur, favorisant ainsi un usage prolongé de l'application (Montag et al., 2021).

Schellewald (2021) définit TikTok comme un environnement communicationnel fortement structuré par des logiques algorithmiques, notamment à travers la page « Pour toi » et des formes communicatives spécifiques. La visibilité de contenus n'est pas uniquement déterminée par les abonnements, mais dépend de l'algorithme de recommandation. L'utilisateur est ainsi immergé dans un flux continu de contenus personnalisés, majoritairement issus de tendances, de sons viraux et de challenges.

Ainsi, TikTok apparaît comme une plateforme permettant à la fois une consommation passive du contenu vidéo et une participation active à travers la création de contenu et l'interaction avec d'autres utilisateurs.

C) Snapchat

Snapchat est une application de messagerie instantanée lancée en septembre 2011 par Evan Spiegel et Bobby Murphy. Elle permet aux utilisateurs d'échanger des contenus multimédias, principalement des photographies et des vidéos, dont la particularité réside dans leur caractère éphémère. À l'origine, le fonctionnement de l'application reposait sur l'envoi de contenus capturés directement via un smartphone équipé de Snapchat, l'expéditeur définissant la durée

⁴ Android = Système d'exploitation mobile développé par Google.

⁵ IOS = iPhone Operating System. Système d'exploitation mobile développé par Apple et exclusif aux iPhone.

de visibilité du contenu pour le destinataire, comprise entre une et dix secondes. Une fois ce délai écoulé, le contenu disparaissait automatiquement du téléphone du récepteur (Piwek et al., 2016). Aujourd'hui, l'application a évolué et propose des fonctionnalités supplémentaires, telles que la possibilité de rejouer certains snaps⁶ ou de conserver des messages dans les conversations.

Snapchat est exclusivement accessible sur les smartphones fonctionnant sous Android ou IOS. Les contenus peuvent être partagés uniquement avec un ami ou au sein de groupes restreints composés d'autres utilisateurs de l'application. L'expéditeur conserve ainsi un contrôle important sur les personnes qui vont recevoir et consulter son contenu. Cette maîtrise de l'audience inscrit Snapchat dans une logique de communication interpersonnelle, davantage orientée vers le maintien des relations sociales que sur la recherche de visibilité publique (Bayer et al., 2016).

L'application offre la possibilité d'annoter les photographies et les vidéos à l'aide de textes ou de dessins réalisés au doigt. Les contenus partagés sur Snapchat sont majoritairement informels et relèvent du quotidien, prenant souvent la forme de photos ou de vidéos spontanées et humoristiques (Piwek et al., 2016).

Par ailleurs, Snapchat permet la création de conversations individuelles ou collectives via un système de messagerie instantanée et d'appel vidéo. La plateforme dispose également d'une fonctionnalité de stories, grâce à laquelle les utilisateurs peuvent publier des photos et des vidéos accessibles pendant une durée de 24 heures (Truphème et al., 2023).

Bayer et al. (2016) soulignent que Snapchat se distingue des autres plateformes numériques par le caractère éphémère de ses contenus, conçue non seulement comme une contrainte technique mais comme un véritable principe communicationnel. Ce caractère éphémère contribue à réduire la pression liée à la performance et à la présentation de soi, favorisant ainsi des échanges perçus comme plus spontanés, authentiques et intimes.

⁶ Terme désignant les contenus envoyés.

1.3) Usage des réseaux sociaux

Aujourd'hui, l'utilisation d'internet et des réseaux sociaux est devenue l'activité la plus fréquente chez les adolescents ainsi que les jeunes adultes. Ces usages occupent une place centrale dans leur vie quotidienne et dans leurs interactions sociales. S'ils présentent de nombreux avantages, la littérature souligne toutefois la nécessité de considérer également les conséquences potentielles de ces pratiques sur le bien-être et la santé mentale (Masi et al., 2019).

Les réseaux sociaux constituent avant tout des outils de communication permettant de renforcer et de maintenir des relations sociales, notamment lorsque les interactions se font à distance. Ils facilitent les échanges entre pairs et favorisent le maintien du lien social. Les jeunes adultes plus réservés ou présentant des difficultés relationnelles rapportent également qu'ils trouvent parfois plus aisé de s'exprimer et de prendre la parole dans des groupes en ligne que dans des interactions en face à face. Par ailleurs, les réseaux sociaux permettent le développement de certaines compétences sociales et créatives à travers la création et le partage de contenus numériques tels que des photos, des vidéos ou des textes (Masi et al., 2019).

Du point de vue des jeunes adultes, les réseaux sociaux sont décrits comme des espaces publics numériques dans lesquels la visibilité et l'image occupent une place centrale. Ils constituent des plateformes permettant de se montrer aux autres, de partager des contenus et de rester en contact permanent avec leurs amis. Les étudiants utilisent également ces outils à des fins académiques, notamment pour organiser des travaux de groupe, échanger des informations liées aux cours et coordonner leurs devoirs, ce qui contribue à leur intégration dans la vie universitaire (Masi et al., 2019).

Toutefois, les jeunes soulignent également l'existence d'une forte norme sociale associée à la présence sur les réseaux sociaux. L'absence d'utilisation de ces plateformes peut être vécue comme un risque d'exclusion sociale, dans la mesure où la majorité des pairs y sont présents. Les réseaux sociaux sont ainsi perçus à la fois comme des outils favorisant l'intégration sociale, mais aussi comme des sources de pression sociale, liées aux attentes implicites de participation, de visibilité et de réactivité (Masi et al., 2019).

Les jeunes adultes indiquent par ailleurs utiliser les réseaux sociaux comme des espaces d'expression de soi, leur permettant de partager leurs centres d'intérêt, leurs opinions et des moments importants de leur vie. Ils mettent en avant la possibilité de contrôler leur image en ligne en choisissant ce qu'ils souhaitent montrer aux autres, participant ainsi à la construction de leur identité numérique. Cette exposition de soi constitue toutefois un élément central des usages, pouvant s'accompagner d'enjeux émotionnels importants (Simion et al., 2020).

Les effets négatifs rapportés par les utilisateurs concernent notamment la pression sociale liée au nombre de mentions « J'aime », la comparaison sociale constante et le sentiment de ne pas être à la hauteur des images véhiculées par les autres. Les jeunes évoquent une baisse de l'estime de soi, de l'anxiété et des ruminations après la publication de contenus, le regard des autres constituant une source de stress importante, en particulier au moment de poster (Simion et al., 2020).

En outre, la littérature met en évidence des difficultés de régulation de l'usage des réseaux sociaux chez certains jeunes adultes. Ceux-ci rapportent passer plus de temps que prévu sur les plateformes, avoir du mal à s'arrêter et utiliser leur téléphone jusque tard le soir, ce qui peut impacter négativement la qualité du sommeil et le fonctionnement quotidien (Masi et al., 2019).

Certaines données quantitatives montrent cependant que ces usages problématiques ne concernent pas l'ensemble des utilisateurs. Dans l'étude de Simion et Dorard (2020), seule une minorité des participants présente un usage problématique des réseaux sociaux, celui-ci étant associé à une forte exposition de soi, à un niveau élevé de névrosisme et à une estime de soi sociale plus faible.

Les difficultés liées à la régulation de l'usage sont également mises en évidence par des données récentes issues du SMI barometer (2025). Selon une enquête menée en Belgique, plus de 70% des jeunes déclarent avoir déjà tenté de diminuer leur utilisation des réseaux sociaux, notamment en supprimant certaines applications, en désactivant les notifications ou en limitant le temps d'écran. Malgré ces stratégies, de nombreux jeunes adultes font état de la difficulté à diminuer leur utilisation en raison du caractère attractif et potentiellement addictif des plateformes (SMI Barometer, 2025).

Ainsi, l'usage des réseaux sociaux apparaît comme une pratique ambivalente. D'une part, il est perçu comme utile, agréable et nécessaire à la vie sociale et académique des jeunes adultes. D'autre part, il constitue une source de stress, de pression sociale et de vulnérabilités psychologiques, en particulier chez certains profils plus sensibles ou exposés, pouvant nuire au bien-être et à la santé mentale (Masi et al., 2019).

1.4) Vers une régulation des usages numériques chez les jeunes

Face aux préoccupations croissantes concernant les effets potentiellement néfastes de l'usage des smartphones chez les jeunes, on observe aujourd'hui une tendance à renforcer l'encadrement de l'accès aux écrans en milieu scolaire. Dans ce contexte, depuis le 25 août 2025, la Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB) a instauré une interdiction de l'utilisation des téléphones portables au sein des établissements scolaires en Wallonie et à Bruxelles. Les élèves sont autorisés à avoir un téléphone, mais celui-ci doit être éteint ou en mode silencieux et ne peut être utilisé ni pendant les cours ni durant les temps de récréations.

Le décret du 13 mars 2025 étend par ailleurs cette interdiction à d'autres dispositifs numériques, tels que les tablettes et les montres connectées. Cette mesure vise notamment à améliorer les résultats et le climat scolaire. Comme expliqué dans la section précédente consacrée à l'usage des réseaux sociaux, une utilisation excessive de ces plateformes peut avoir des répercussions négatives sur la concentration, les apprentissages ainsi que sur la santé mentale et le bien-être des jeunes. Dans cette perspective, ces mesures visent à limiter les effets négatifs liés à l'usage excessif des écrans et à réduire certains risques, comme le cyberharcèlement.

Chapitre 2 : Santé mentale et bien-être psychologique

Dans ce chapitre, il me semble essentiel de distinguer deux notions. J’aborderai, d’une part, la question de la santé mentale et, d’autre part, celle du bien-être psychologique, en les différenciant afin d’éviter toute confusion entre ces concepts.

2.1) La santé mentale

La santé mentale des étudiants universitaires connaît une détérioration progressive et constitue aujourd’hui une préoccupation majeure de santé publique, d’autant plus marquée depuis la pandémie de COVID-19.

Selon l’Organisation Mondiale de la Santé (OMS) :

La santé mentale correspond à un état de bien-être qui permet d’affronter le stress de la vie, de s’épanouir, d’apprendre, de travailler et de contribuer à la vie de la communauté. Elle fait partie intégrante du bien-être et constitue un droit humain fondamental (OMS, 2025).

La santé mentale s’inscrit pleinement dans la santé globale et la qualité de vie. Celle-ci varie d’une personne à une autre et peut être influencée par différents facteurs personnels, familiaux, communautaires et structurels. Elle est susceptible d’être fragilisée à différents moments de la vie. C’est pourquoi il est important d’identifier et de renforcer les facteurs de protection favorisant la résilience.

Les troubles mentaux apparaissent majoritairement avant l’âge de 24 ans. À l’âge de 18 ans, environ 15% de la population aurait déjà présenté au moins un trouble mental. Les étudiants âgés de 18 à 25 ans constituent dès lors une population particulièrement à risque. De plus, l’entrée dans l’enseignement supérieur représente une période de transition difficile, marquée par de nombreux changements tels que le départ du domicile familial, l’adaptation à de nouvelles méthodes d’apprentissage, la construction de nouveaux réseaux sociaux ainsi que l’exposition à des pressions académiques et parfois financières. Ces facteurs peuvent avoir des répercussions négatives tant sur le plan individuel que social (Campbell et al., 2022).

Par ailleurs, des recherches internationales montrent que les étudiants ayant une orientation sexuelle dite minoritaire présentent des niveaux de troubles mentaux plus élevés que leurs pairs hétérosexuels, notamment en ce qui concerne la dépression, l’anxiété et les troubles liés à

l'usage de substances (Renteria et al., 2025). De plus, la construction de l'identité de genre constitue une dimension importante du développement psychosocial des jeunes. Les questionnements identitaires, en lien avec l'orientation sexuelle et le contexte social, sont associés à une détresse psychologique accrue chez certains étudiants, notamment ceux ayant une orientation sexuelle ou une identité de genre dite minoritaires (Renteria et al., 2025).

2.2) Le bien-être psychologique

Le bien-être est un concept multidimensionnel utilisé couramment dans de nombreux domaines tels que la santé, la psychologie, l'enseignement et le travail. Toutefois, dans la littérature scientifique, il n'existe pas de définition consensuelle de ce concept. Néanmoins, des outils de mesures permettent d'évaluer le bien-être. Ces mesures incluent des échelles multidimensionnelles telles que le modèle PERMA, ainsi que des mesures unidimensionnelles, comme le niveau de satisfaction de vie et le bien-être émotionnel (Bautista et al., 2023).

Le bien-être s'inscrit dans deux grandes perspectives théoriques, hédonique et eudémonique. La perspective hédonique se concentre principalement sur le plaisir, les émotions positives et la satisfaction de vie tandis que la perspective eudémonique met l'accent sur le sens de la vie, la réalisation de soi et le développement du plein potentiel de l'individu. Le bien-être prend ainsi en compte à la fois l'expérience quotidienne des émotions positives et un état de fonctionnement efficace permettant à un individu de réaliser son potentiel. Il comprend différentes composantes telles que le bien-être émotionnel, le sentiment de mener une vie utile, l'autonomie, des relations sociales épanouissantes et la satisfaction globale de la vie. Ces composantes s'inscrivent dans les dimensions physiques, mentales et sociales de la vie et contribuent à un sentiment holistique de bien-être. Le bien-être est dès lors étroitement associé à la santé mentale positive et au fonctionnement global de l'individu (Al-Hendawi et al., 2024).

Le modèle PERMA développé par Seligman (2018) dans le but de conceptualiser le bien-être au-delà du bonheur ou du plaisir immédiat, constitue un modèle théorique du bien-être composé de cinq dimensions distinctes, mais complémentaires :

- L'émotion positive ;
- L'engagement ;
- Les relations ;
- Le sens ;
- L'accomplissement.

Selon Seligman, chacune de ces dimensions contribue de manière indépendante au bien-être global de l'individu (Al-Hendawi et al., 2024). Ces dernières sont développées ci-après selon la proposition de Seligman (2018).

Positive emotions (émotions positives) : renvoie à la joie, le plaisir, la satisfaction et l'espoir. Ces émotions contribuent à une expérience subjective positive de la vie.

Engagement : correspond à une implication profonde dans des activités mobilisant pleinement les capacités de l'individu.

Relationships (relations) : il s'agit de la qualité des relations sociales positives ainsi que le sentiment de soutien, d'appartenance et de connexion avec autrui.

Meaning (sens) : correspond au sentiment que la vie a un sens et que l'individu appartient à quelque chose de plus grand que lui-même.

Accomplishment (accomplissement) : le sentiment de réussite, de compétence et d'atteinte d'objectifs personnels.

Dans la mesure où le bien-être constitue un concept multidimensionnel ne faisant pas l'objet d'une définition consensuelle dans la littérature scientifique, il apparaît nécessaire de s'appuyer sur un cadre théorique structuré. Le modèle PERMA proposé par Seligman (2018) permet de conceptualiser le bien-être à travers cinq dimensions distinctes, offrant une approche multidimensionnelle et opérationnelle du bien-être.

2.3) Concepts-clés

La dépression

La dépression est un trouble mental courant susceptible de toucher toute catégorie de population. Toutefois, elle affecte davantage les femmes que les hommes. Au niveau mondial, environ 5,7% des adultes souffriraient de dépression (OMS, 2025). Ce trouble se manifeste notamment par une tristesse persistante ou par une perte d'intérêt et de plaisir pour des activités qui, auparavant, étaient appréciées. Un épisode dépressif est caractérisé par la présence d'une humeur dépressive (tristesse, sensation de vide, irritabilité) durant la majeure partie de la journée, et ce pendant une période minimale de deux semaines. La dépression peut s'accompagner de troubles du sommeil, de modifications de l'appétit, d'une faible estime de soi, de sentiments de culpabilité, d'idées suicidaires ainsi que d'un profond désespoir. Dans les formes les plus graves, elle peut conduire au suicide.

En 2021, on estime que 727 000 personnes sont décédées par suicide. Il est dès lors important de rappeler que le suicide constitue la troisième cause de décès chez les individus âgés de 15 à 29 ans (OMS, 2025).

En outre, la dépression survient généralement dans un contexte de déséquilibre entre des facteurs sociaux, psychologiques et biologiques. Les personnes ayant vécu des événements de vie difficiles ou traumatisants, tels que la maltraitance ou le deuil, présentent un risque accru de développer un trouble dépressif.

Enfin, l'épisode dépressif peut être classé selon différents types de troubles :

- Trouble dépressif à épisode unique ;
- Trouble dépressif récurrent (présence de deux épisodes dépressifs ou plus) ;
- Trouble bipolaire (caractérisé par une alternance entre des épisodes dépressifs et des épisodes maniaques).

L'anxiété

L'anxiété constitue une réaction humaine normale face à une menace. Elle représente toutefois le trouble le plus fréquent en santé mentale, touchant entre 20 à 30% des adolescents et des jeunes adultes. Bien que l'anxiété ne soit pas systématiquement pathologique, elle s'inscrit dans la classification générale des troubles anxieux. L'anxiété est considérée comme normale lorsqu'elle joue un rôle adaptatif, permettant à l'individu de faire face à des situations perçues comme menaçantes ou inhabituelles et de s'adapter à des facteurs de stress. En revanche, elle devient pathologique lorsqu'elle survient dans des situations inappropriées et que l'intensité, la fréquence et la durée des symptômes entraînent une altération du fonctionnement quotidien (Belon, 2019).

Les manifestations de l'anxiété sont regroupées en trois catégories :

- Psychologiques ;
- Somatiques ;
- Comportementales.

Sur le plan psychologique, l'anxiété peut se traduire par des états de panique, des tensions internes, des difficultés d'attention et de concentration, ainsi qu'une incapacité à faire face à des situations quotidiennes simples.

Sur le plan somatique, elle peut se manifester par des symptômes tels qu'une tachycardie, des palpitations, des douleurs thoraciques, un essoufflement, une sensation de nœud à l'estomac, des sueurs, des vertiges, des tremblements, de la fatigue ou encore des troubles du sommeil.

Enfin, sur le plan comportemental, l'anxiété peut s'exprimer par une sensation d'immobilisation, des comportements d'évitement, de l'hyperactivité ou encore des maladroitness.

Le stress

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (2025), le stress correspond à un état d'inquiétude ou de tension mentale qui survient en réponse à une situation perçue comme difficile. Il s'agit d'une réaction humaine naturelle permettant à l'individu de mobiliser ses ressources afin de faire face aux défis et aux menaces de la vie quotidienne. Toute personne peut ressentir du stress. Toutefois, les réactions varient d'un individu à l'autre et peuvent avoir un impact différencié sur le bien-être général.

Lazarus et Folkman (1984) proposent une approche transactionnelle pour définir le stress. Selon eux, il s'agit d'une relation particulière entre l'individu et son environnement. Le stress ne résulte pas uniquement d'un événement objectif, mais de l'évaluation que l'individu fait de la situation. Une personne ressent du stress lorsqu'elle perçoit qu'une situation dépasse ses ressources personnelles ou menace son bien-être.

Plus précisément, cette approche met en évidence deux processus : l'évaluation primaire et l'évaluation secondaire. Durant l'évaluation primaire, l'individu détermine si la situation représente une menace. L'évaluation secondaire, quant à elle, repose sur l'évaluation des ressources disponibles pour y faire face. Cette approche souligne que face à une même situation stressante, les réactions peuvent varier d'un individu à l'autre selon leurs ressources personnelles, leur perception de la situation et leurs stratégies d'adaptation (Lazarus & Folkman, 1984).

Au-delà de la manière dont il est perçu par l'individu, le stress peut également avoir des répercussions sur les plans psychologique et physiologique. Un niveau de stress excessif ou prolongé peut entraîner des conséquences néfastes pour la santé physique et mentale. Il apparaît dès lors essentiel d'apprendre à réguler le stress afin de préserver le bien-être global.

De plus, le stress peut se manifester de différentes manières. Il peut affecter la concentration, provoquer des maux de tête, des douleurs corporelles, des troubles gastro-intestinaux, des perturbations du sommeil, des changements dans les habitudes alimentaires, une accélération du rythme cardiaque ou encore des difficultés respiratoires. Il convient également de souligner l'existence du stress chronique, susceptible d'aggraver des problèmes de santé préexistants. Une persistance des symptômes de stress peut ainsi constituer un facteur de risque pour le développement de troubles de la santé mentale.

2.4) Santé mentale et bien-être des étudiants universitaires

En Belgique, une étude quantitative menée à la KU Leuven auprès des étudiants de première année a montré qu'environ un étudiant sur trois présente au moins un problème de santé mentale au cours de l'année académique. Les difficultés les plus fréquemment rapportées concernent des troubles internalisés tels que la dépression, l'anxiété, les idées suicidaires et les troubles du sommeil. Ces résultats mettent en évidence l'importance des enjeux liés à la santé mentale dès l'entrée à l'université (Bruffaerts et al., 2018).

Ces difficultés psychologiques peuvent avoir des répercussions importantes sur le bien-être psychologique des étudiants. En effet, elles peuvent affecter leur qualité de vie, leur motivation, leur capacité de concentration ainsi que leurs relations sociales. La transition vers l'université constitue une période de vulnérabilité accrue, durant laquelle les exigences académiques et les changements de vie peuvent fragiliser l'équilibre psychologique des étudiants.

Dans ce contexte, les étudiants de l'enseignement supérieur apparaissent comme une population particulièrement vulnérable sur le plan psychologique. Entre les exigences académiques, les transitions personnelles et sociales ainsi que les pressions liées à leur environnement quotidien, leur bien-être peut être fragilisé. La place importante qu'occupent aujourd'hui les réseaux sociaux dans leur quotidien soulève dès lors plusieurs interrogations quant à leur influence sur leur santé mentale et leur bien-être psychologique.

Ces constats justifient l'intérêt de cette recherche qui vise à mieux comprendre la manière dont les étudiants perçoivent l'impact des réseaux sociaux sur leur bien-être psychologique.

À travers ce cadre théorique, j'ai pu mettre en évidence plusieurs éléments essentiels à la compréhension de ma problématique. Tout d'abord, la littérature montre que les réseaux sociaux occupent aujourd'hui une place centrale dans la vie quotidienne des jeunes adultes et remplissent de nombreuses fonctions, qu'elles soient sociales, académiques, informationnelles ou récréatives. Les différentes plateformes étudiées ne répondent cependant pas aux mêmes logiques d'usage et exposent les utilisateurs à des expériences variées.

Ensuite, la littérature met en évidence le caractère ambivalent des réseaux sociaux. S'ils peuvent favoriser le maintien du lien social, l'expression de soi ou encore le divertissement, ils peuvent également être associés à des mécanismes de comparaison sociale, à une pression sociale importante, à des difficultés de régulation ainsi qu'à certains effets négatifs sur le bien-être psychologique.

Ce cadre théorique m'a également permis de mieux comprendre la complexité de cette problématique et de mettre en lumière les différents facteurs susceptibles d'influencer le bien-être psychologique des étudiants. Il apparaît dès lors pertinent d'explorer plus concrètement la manière dont les étudiants perçoivent eux-mêmes l'impact des réseaux sociaux sur leur bien-être psychologique, ainsi que les stratégies qu'ils mettent en place pour préserver leur santé mentale. Ces éléments ont permis de poser les bases conceptuelles de cette recherche et d'orienter la méthodologie présentée dans la partie suivante.

Partie II : Les méthodes

Comme mentionné précédemment, cette étude tentera de répondre à la question de recherche suivante :

« Comment les étudiants de l'enseignement supérieur, âgés de 20 à 25 ans, perçoivent-ils l'impact des réseaux sociaux sur leur bien-être ou leur santé mentale et quelles stratégies adoptent-ils pour préserver leur bien-être psychologique ? »

Cette deuxième partie vise à présenter les trois méthodes de recherche mobilisées afin d'obtenir des éléments de réponse : la revue de la littérature, les rencontres avec des témoins privilégiés, ainsi que les entretiens semi-dirigés réalisés auprès des étudiants de l'enseignement supérieur.

Tout d'abord, j'ai choisi d'adopter une approche qualitative. Ce choix méthodologique m'a amenée à effectuer, dans un premier temps, une recherche documentaire, puis à mener des discussions avec des témoins privilégiés, et, enfin, des entretiens semi-dirigés avec des participants volontaires.

La recherche qualitative a une visée compréhensive. Elle vise à comprendre comment les acteurs pensent, agissent et donnent du sens à leurs pratiques dans un contexte donné (Aujoulat, 2025). Elle a donc été privilégiée pour cette étude, car elle permet d'explorer de manière approfondie les perceptions, les expériences vécues et les significations que les participants attribuent à leur usage des réseaux sociaux.

Cette approche s'avère particulièrement pertinente pour mieux comprendre la relation que les étudiants entretiennent avec ces plateformes. Les entretiens semi-dirigés ont ainsi permis aux participants d'exprimer librement leur expérience et leur vécu concernant l'usage des réseaux sociaux et l'impact sur leur santé mentale.

Dans ce cadre, la revue de la littérature a permis d'établir un cadre théorique solide en identifiant les principaux concepts et les résultats existants en lien avec le sujet.

Par ailleurs, des discussions ont été menées avec des témoins privilégiés afin de recueillir un regard expert et professionnel sur le sujet, en raison de leur expérience et de leur lien avec les étudiants de l'enseignement supérieur. Des entretiens semi-dirigés ont également été réalisés auprès d'étudiants afin d'accéder directement à leurs perceptions, leurs expériences et leurs représentations.

Dans le cadre de cette recherche, aucune demande n'a été soumise à un comité d'éthique, celle-ci ne portant pas sur des patients et n'impliquant pas de données sensibles au sens clinique.

Les participants ont été informés des objectifs de la recherche, du déroulement des entretiens ainsi que de l'utilisation des données recueillies. Leur participation reposait sur une base volontaire et ils avaient la possibilité de se retirer à tout moment, sans justification.

Les entretiens ont été réalisés avec le consentement des participants, notamment en ce qui concerne l'enregistrement de l'entretien. L'anonymat et la confidentialité des données ont été garantis tout au long du processus de recherche. Les données ont été traitées de manière confidentielle, conservées de manière sécurisée, puis supprimées à l'issue du mémoire. Les informations recueillies ont été utilisées uniquement dans le cadre de ce travail.

Chapitre 3 : Revue de la littérature

Une recherche documentaire préalable a été réalisée afin de clarifier et de définir plusieurs concepts clés, notamment les réseaux sociaux, la santé mentale et le bien-être psychologique. Ces notions sont essentielles pour définir le cadre de l'étude et elles ont permis d'identifier des articles scientifiques apportant des éléments de compréhension à la question de recherche.

Afin de mettre en place cette recherche, le modèle PICOC a été utilisé :

- **P**opulation / **p**roblème : étudiants de l'enseignement supérieur âgés de 20 à 25 ans utilisant les réseaux sociaux ;
- **I**ntervention évaluée : utilisation des réseaux sociaux ;
- **C**omparaison : usages des réseaux sociaux perçus comme bénéfiques versus usages perçus comme délétères ;
- **O**utcomes : perceptions de l'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale ainsi que les stratégies mises en place pour préserver le bien-être psychologique ;
- **C**ontexte : enseignement supérieur.

La recherche documentaire a été effectuée en français ainsi qu'en anglais dans plusieurs bases de données scientifiques telles que PubMed, Cairn, Science Direct et Google Scholar. Afin d'affiner ma recherche, j'ai ajouté un critère permettant d'obtenir des articles rédigés durant les dix dernières années (2016-2026). La majorité des articles sélectionnés était publiée entre 2010 et aujourd'hui. Toutefois, certains documents antérieurs à 2010 ont été retenus en raison de leur pertinence théorique et de la valeur durable de leurs apports.

Les principaux mots-clés utilisés étaient : *social media*, *mental health*, *university students*, *young adults* et *psychological well-being*.

À l'issue de ces recherches, 32 articles probants ont été trouvés et 28 ont été retenus.

3.1) Les résultats de la littérature

La revue de la littérature met en évidence le rôle central des réseaux sociaux dans la vie des jeunes adultes, en particulier des étudiants de l'enseignement supérieur. Ces dernières années, les réseaux sociaux se sont de plus en plus développés, leur permettant de s'inscrire progressivement comme des outils incontournables de communication et de socialisation.

Plusieurs auteurs mettent en avant qu'au-delà de la simple fonction de communication, les réseaux sociaux remplissent aujourd'hui plusieurs rôles dans la vie quotidienne des jeunes adultes. Ils permettent de rester en contact avec ses proches, d'échanger facilement avec d'autres étudiants et même d'organiser des activités académiques (Sponcil & Gitimu, 2013 ; Masi et al., 2019). Ils constituent également des espaces d'expression personnelle où chacun peut partager des moments de vie, des opinions ou des centres d'intérêt, tout en gardant un certain contrôle sur l'image qu'il renvoie (Simion et al., 2020). Dans ce sens, les réseaux sociaux participent activement à la construction de l'identité numérique des jeunes adultes.

Cependant, la littérature montre aussi que tous les réseaux sociaux ne fonctionnent pas de la même manière et que ces différences influencent les usages. Par exemple, Instagram repose fortement sur l'image et l'esthétique, ce qui encourage les utilisateurs à mettre en scène leur quotidien et à valoriser certains aspects de leur vie (Hu et al., 2014 ; Douglas et al., 2019). TikTok de son côté, fonctionne principalement grâce à un algorithme qui propose, en continu, des contenus personnalisés, ce qui favorise une consommation rapide et parfois prolongée

(Montag et al., 2021 ; Schellewald, 2021). À l'inverse, Snapchat se distingue par une communication plus privée et spontanée, basée sur des échanges éphémères entre proches (Bayer et al., 2016 ; Piwek et al., 2016). Ces différences montrent qu'il est important de ne pas considérer les réseaux sociaux comme un ensemble homogène.

L'un des résultats les plus importants qui ressort de la littérature est le caractère ambivalent de ces plateformes. D'un côté, elles présentent de nombreux aspects positifs. Elles permettent de maintenir le lien social, de se sentir intégré à un groupe, de s'exprimer librement et même de développer certaines compétences créatives (Masi et al., 2019). Pour certains étudiants, notamment les plus réservés, elles peuvent faciliter les interactions sociales et rendre la communication plus accessible.

Mais d'un autre côté, plusieurs études mettent en évidence des effets négatifs sur le bien-être psychologique. Les réseaux sociaux sont souvent associés à une pression sociale importante, notamment liée à la visibilité, au nombre de « likes⁷ » ou à la nécessité d'être actif en ligne (Simion et al., 2020). La comparaison avec les autres, souvent basée sur des contenus idéalisés, peut entraîner une baisse de l'estime de soi, de l'anxiété ou un sentiment de ne pas être à la hauteur. De plus, certains utilisateurs rencontrent des difficultés à réguler leur temps d'utilisation, ce qui peut avoir des conséquences sur le sommeil et le quotidien (Masi et al., 2019 ; SMI Barometer, 2025). Il est important de noter que ces effets ne concernent pas tous les utilisateurs de la même manière.

La littérature met également en évidence le fait que les réseaux sociaux sont devenus une sorte de norme chez les jeunes. Aujourd'hui, ne pas être présent sur ces plateformes peut donner l'impression d'être exclu, car la majorité des interactions passent par-là (Masi et al., 2019). Ces plateformes jouent un rôle important dans la manière dont les jeunes se présentent aux autres, car les utilisateurs choisissent ce qu'ils publient et construisent ainsi leur image en ligne (Simion et al., 2020 ; Hu et al., 2014).

⁷ Mention « J'aime »

En outre, les contenus que les utilisateurs voient ne dépendent pas uniquement de leur choix. Ils sont aussi influencés par des algorithmes qui proposent des contenus en fonction de leurs habitudes, ce qui peut orienter leur manière d'utiliser les réseaux sociaux (Montag et al., 2021 ; Schellewald, 2021). De plus, les jeunes passent souvent plus de temps à regarder du contenu qu'à en publier, ce qui montre l'importance de la consommation passive (Olejniczak, 2022).

La littérature rappelle que les effets des réseaux sociaux ne sont pas les mêmes pour tout le monde. La majorité des utilisateurs n'a pas de problème particulier, mais certains profils plus vulnérables, notamment ceux ayant une faible estime de soi ou qui s'exposent beaucoup, peuvent être plus affectés (Simion et al., 2020). Cela montre que l'impact des réseaux sociaux dépend à la fois de la personne et de la manière dont ils sont utilisés.

En parallèle, la littérature souligne que les étudiants de l'enseignement supérieur constituent une population particulièrement vulnérable en matière de santé mentale. La transition vers l'enseignement supérieur s'accompagne de nombreux changements comme l'augmentation des exigences académiques, l'autonomie ou encore la construction de nouveaux repères sociaux (Campbell et al., 2022). Ces éléments peuvent fragiliser l'équilibre psychologique des étudiants. Les données montrent d'ailleurs qu'une proportion importante d'entre eux présente des difficultés qui concernent des troubles tels que l'anxiété, la dépression ou des troubles du sommeil (Bruffaerts et al., 2018). Certains groupes comme les personnes avec une orientation sexuelle ou une identification de genre dites minoritaires apparaissent encore plus exposés à ces problématiques (Renteria et al., 2025).

Enfin, il ressort de ce chapitre que la littérature montre que les réseaux sociaux jouent un rôle important dans la vie des étudiants, mais que leurs effets sont complexes. Ils peuvent à la fois soutenir les relations sociales et le bien-être psychologique tout en représentant une source de pression et de vulnérabilité pour certains individus. Leur impact dépend donc à la fois des usages des plateformes et des caractéristiques propres à chaque utilisateur.

Chapitre 4 : Les témoins privilégiés

Afin d'enrichir la recherche qualitative et de recueillir des perspectives complémentaires fondées sur l'expérience professionnelle, j'ai également rencontré des témoins privilégiés. Au total, j'ai rencontré trois témoins privilégiés et pour me préparer à ces rencontres, j'ai élaboré un guide d'entretien comprenant plusieurs questions afin d'anticiper d'éventuels moments de silence pendant les échanges. Cependant, je n'ai pas utilisé ce guide lors des rencontres, car cela ne s'est pas avéré nécessaire. Je souhaitais en effet favoriser des échanges les plus ouverts et spontanés possible.

J'ai contacté les trois témoins privilégiés personnellement, par courrier électronique, en leur présentant brièvement le sujet du mémoire et en sollicitant leur participation à un échange. J'ai ensuite rencontré deux d'entre eux en présentiel, tandis que j'ai échangé avec le troisième à distance, via l'application Teams.

Les témoins privilégiés rencontrés sont les suivants :

- un psychologue de l'ULB⁸, exerçant au sein de Psy Campus, un centre de consultations psychologiques spécialisé rattaché à l'ULB et membre des Services de Santé Mentale (SSM ULB) ;
- une enseignante de la Haute École Leonard de Vinci, infirmière de formation ayant une expérience en psychiatrie et en pédopsychiatrie, et qui dispense actuellement des cours de psychiatrie en bachelier ainsi qu'en spécialisation en santé mentale et psychiatrie ;
- une sociologue, chargée de projets en prévention et en promotion de la santé à l'ULB.

J'ai choisi ces témoins afin d'apporter un éclairage professionnel sur la santé mentale des étudiants. La diversité de leurs profils ; psychologique, pédagogique et sociologique, m'a permis de croiser différents points de vue complémentaires. La sélection des témoins privilégiés a été réalisée sur la base de critères d'inclusion et d'exclusion définis au préalable.

⁸ Université Libre de Bruxelles

Tableau 2. Critères d'inclusion et d'exclusion des témoins privilégiés

Critères d'inclusion	Critères d'exclusion
• Être un professionnel en lien avec les étudiants de l'enseignement supérieur • Avoir une expérience dans un domaine lié à la santé mentale, l'enseignement ou la prévention / promotion de la santé • Être en contact direct ou indirect avec des étudiants de l'enseignement supérieur	• Ne pas avoir de lien avec la population étudiante de l'enseignement supérieur • Ne pas avoir d'expérience en lien avec la santé mentale, l'accompagnement des étudiants ou la prévention / promotion de la santé

Tableau 3. Caractéristiques des témoins privilégiés

Participant	Sexe (H-F)	Statut/Fonction	Expérience (années)
1	Homme	Psychologue et psychothérapeute au Psy Campus	6 ans au Psy Campus
2	Femme	Infirmière, enseignante à la Haute école Léonard de Vinci en santé mentale et psychiatrie.	32 ans
3	Femme	Sociologue au service de santé mentale de l'ULB	Une dizaine d'années dans le secteur de la promotion de la santé

4.1) Les résultats des rencontres avec les témoins privilégiés

Cette sous-section présente le regard, l'expérience et les interprétations des professionnels en lien avec leur travail auprès des étudiants. Pour rappel, les témoins privilégiés sont un psychologue, une enseignante en haute école ainsi qu'une sociologue. Ces derniers travaillent tous les trois avec des étudiants. Le psychologue exerce au Psy Campus de l'ULB et rencontre quotidiennement des étudiants tandis que la sociologue travaille au service de Santé Mentale de l'ULB et organise régulièrement des activités de promotion de la santé pour les étudiants. Leur regard permet d'apporter une vision complémentaire des usages et des effets des réseaux sociaux chez les étudiants.

Les résultats seront organisés autour de quatre thématiques centrales :

- La perception de l'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale ;
- La vulnérabilité des étudiants face aux réseaux sociaux ;
- La comparaison sociale ;
- Le besoin d'accompagnement et d'éducation aux réseaux sociaux.

Afin de garantir une analyse cohérente et fidèle à l'expérience des professionnels, les résultats seront illustrés par des extraits de discussion référencés de la manière suivante : « T1 » (T= témoin).

Perception de l'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale

Les témoins confirment l'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale des étudiants de l'enseignement supérieur. Toutefois, ils apportent un certain recul, de la nuance ainsi qu'une vision plus globale du phénomène.

Un témoin met en évidence le caractère ambivalent de cet impact en soulignant que ce ne sont pas les réseaux sociaux en eux-mêmes qui posent problème, mais bien la manière dont ils sont utilisés par les étudiants : « [...] *Peut-être juste que c'est pas forcément mauvais en soi mais c'est vraiment la manière dont on les utilise qui change tout. Et c'est pas toujours facile de trouver l'équilibre.* » (T1).

Cette notion d'ambivalence est également reprise par une autre témoin qui insiste sur les multiples fonctions des réseaux sociaux dans le quotidien des étudiants. Ceux-ci peuvent à la fois représenter une source de réassurance, d'information et de socialisation tout en occupant une place importante sur le plan psychique : « [...] *ça occupe beaucoup de place, puis ça a des fonctions de socialisation très très fort et en même temps, je pense que ça les remplit un peu comme ça, ils se nourrissent de ça parce que ça les rassure, parce qu'ils voient ce qui se passe, puis en, même temps, je pense qu'ils font beaucoup pour procrastiner. Il y a beaucoup de procrastination autour du téléphone, en même temps ce besoin d'aller vérifier quelle vie se passe. Ils sont très fomo, ils ont très peur de manquer une information ou un truc comme ça. Et puis c'est devenu une modalité de communication. Ah oui, ça prend beaucoup de place et j'ai l'impression que psychiquement ça prend beaucoup de place aussi pour certains.* » (T2).

Dans cette perspective, les réseaux sociaux sont également perçus comme des espaces de ressources et de soutien, notamment à travers les interactions entre étudiants et les groupes informels : *« Je pense que ça a une double fonction. En effet, une ressource très certainement parce qu'il y a beaucoup de choses qui passent par-là, c'est pas tellement les réseaux comme Instagram c'est plus leur groupe informel, il y a quand même beaucoup d'informations qui passent par-là, beaucoup de soutien qui est aussi le soutien du groupe, ils s'en servent beaucoup pour ça. »* (T2). A ce sujet, cette même témoin ajoute : *« Je crois que ça peut les aider à trouver des ressources parfois. »* (T2).

Cependant, une témoin souligne également des effets plus négatifs, notamment en ce qui concerne l'image de soi et les relations sociales. L'exposition répétée à certains contenus peut ainsi influencer la perception que les étudiants ont d'eux-mêmes, mais aussi leurs interactions avec les autres : *« Mais on le sait, le fait de passer du temps sur les réseaux sociaux, ça a aussi un impact sur l'image qu'on a de soi, notre estime de soi, la confiance en soi. »* (T3). Elle explique également ceci : *« [...]Mais ça a aussi un impact sur les relations amicales, amoureuses de se dire qu'on est en train de faire la promotion de violences conjugales parce que ce serait ça être un vrai bonhomme et/ou la place de la femme. Donc évidemment ça va avoir un impact sur les interactions des jeunes. »* (T3).

Ainsi, à travers leurs discours, les témoins mettent en évidence un impact à la fois multiple et nuancé des réseaux sociaux sur la santé mentale des étudiants, dépendant des usages qui en sont faits et des contenus auxquels ils sont exposés.

Vulnérabilité des étudiants face aux réseaux sociaux

Les témoins mettent en évidence la difficulté pour certains étudiants de se détacher de leur téléphone. En effet, l'usage des réseaux sociaux apparaît comme fréquent et parfois automatique, notamment lorsque les étudiants sont inactifs. La consultation du téléphone devient alors un réflexe : *« Je pense que parfois ils sont plus dans leur bulle avec leur téléphone et puis leur petit monde qu'en interaction avec les autres. Au cours ça pose problème. Les gens regardent beaucoup pendant les cours. Ils ne savent pas en fait ne pas regarder leur téléphone. [...] Et pour eux, c'est dès qu'ils sont assis, c'est un automatisme, c'est très compliqué [...]. »* (T2).

Ce caractère automatique de l'usage des réseaux sociaux se manifeste lors des moments de pauses, en cours. Les interactions sociales en présentiel semblent alors parfois remplacées par un repli sur les écrans, les étudiants se tournant spontanément vers leur ordinateur ou leur téléphone : « *Là quand c'est la pause les gens ouvrent leur PC ou prennent leur téléphone et regardent Netflix.* » (T3).

Par ailleurs, une témoin souligne que cette vulnérabilité varie selon les étudiants, notamment en fonction de leur place au sein du groupe et de leur sensibilité à la pression sociale. Certains étudiants accordent une importance particulière à leur intégration au sein du groupe : « *C'est vrai qu'il y a des étudiants où on sent que la place dans le groupe c'est très important, donc la pression sociale est peut-être plus puissante pour cette personne-là, qu'il y en a d'autres qui sont beaucoup plus indépendants et qui sont capables de prendre du recul par rapport au groupe.* » (T2).

Ces éléments montrent que certains étudiants apparaissent plus vulnérables que d'autres face aux réseaux sociaux, en raison de la place qu'ils occupent dans leur quotidien, de leur rapport au groupe et de la difficulté à s'en détacher.

Comparaison sociale

Les témoins mettent en évidence l'importance du phénomène de comparaison sociale, particulièrement marqué chez les étudiants. Cette comparaison peut engendrer des sentiments de culpabilité, notamment en raison des injonctions implicites véhiculées sur les réseaux sociaux : « *Je trouve que parfois, en termes de santé mentale, c'est comme s'il y avait des injonctions sur ces réseaux de il faut prendre soin de soi et donc ça peut parfois être très culpabilisant je trouve, dans le discours et des attentes ce n'est pas toujours facile, je pense pour au niveau de la santé mentale de voir des influenceurs qui nous disent comment leur vie est formidable.* » (T2).

La même témoin exprime aussi ceci : « *Ca peut être parfois aussi très culpabilisant de se rendre compte qu'on est pas là [...]. Je trouve qu'il y a beaucoup de filles, je parle des filles parce que j'ai beaucoup plus d'étudiantes, mais qui sont très prises avec leur image sociale et tous ces aspects-là.* » (T2).

Les réseaux sociaux exposent les étudiants à des représentations souvent idéalisées, voire éloignées de la réalité, ce qui peut accentuer un sentiment de décalage entre leur propre situation et celle perçue chez les autres. Cette exposition favorise des comparaisons fréquentes tant au niveau du mode de vie que de l'apparence physique : *« Je trouve que sur les réseaux ce n'est pas toujours très positif en terme de santé mentale par rapport à ça parce qu'ils se comparent à des gens qui ont des vies peut-être parfois très artificielles et oui, par rapport à l'image corporelle. »* (T2).

La comparaison sociale se manifeste à différents niveaux, notamment en ce qui concerne le parcours de vie, la réussite ou encore l'image corporelle. Ces comparaisons peuvent avoir des répercussions importantes sur le bien-être psychologique des étudiants : *« On voit beaucoup d'études qui parlent de ça, sur les jeunes filles qui vont développer des troubles du comportement alimentaire puisqu'elles se comparent. Je pense que ça existe aussi chez les hommes puis là pour le moment, on a beaucoup de tendances au backlash et donc des mouvements masculinistes qui reprennent un peu le dessus et donc c'est vrai que les hommes vont voir beaucoup de contenus masculinistes, notamment sur TikTok et donc avoir tendance à se muscler. »* (T3).

Une témoin met également en lumière l'influence de certaines tendances diffusées sur les réseaux sociaux qui peuvent encourager des comportements à risque sous l'apparence de phénomènes ludiques ou populaires : *« [...] et puis on l'a vu aussi, TikTok qui faisait la promotion de tendances, de jeux mais qui ont amené des jeunes à se suicider ou à faire des régimes drastiques pour ça [...] il y avait un défi de se cacher derrière une feuille A4 donc il fallait placer la feuille A4 au niveau de son bassin et donc il fallait que notre corps ne dépasse pas de la feuille A4. Il fallait absolument maigrir. Donc voilà, il y a plein de tendances et sous couvert de c'est rigolo, c'est cool, tout le monde le fait, ça peut amener à des comportements néfastes pour la santé. »* (T3).

Par ailleurs, ces mécanismes de comparaison sont également rapportés dans le discours des étudiants qui expriment un sentiment d'inadéquation face aux standards observés sur les réseaux sociaux : *« Beaucoup nous disent oui ce n'est pas normal que moi je vis ça comme vie et par contre sur les réseaux sociaux je vois que machin truc il va en vacances, que machin truc ressemble à ça et moi aussi je voudrais ressembler à ça et oui il y a beaucoup de comparaisons. »* (T3).

Ces comparaisons répétées peuvent ainsi entraîner un sentiment de culpabilité, une diminution de la confiance en soi et de l'estime de soi chez certains étudiants. Dans les situations les plus marquées, elles peuvent également contribuer à l'apparition de troubles du comportement ou d'un mal-être psychologique.

Besoin d'accompagnement et d'éducation aux réseaux sociaux

Les témoins s'accordent sur l'importance d'accompagner les étudiants dans leur usage des réseaux sociaux. Néanmoins, chacun apporte des nuances quant aux formes que peut prendre cet accompagnement en mettant en avant différentes approches complémentaires.

Un témoin insiste sur la nécessité d'une réflexion personnelle quant à la place accordée aux réseaux sociaux dans la vie quotidienne. Il souligne également l'importance de développer une conscience de leur impact sur le bien-être : *« Je pense que la seule stratégie qui me semble logique c'est de limiter l'utilisation des réseaux sociaux d'une façon ou d'une autre, de réfléchir à quels réseaux sociaux utiliser, d'être conscient des algorithmes, d'être conscient consciente de l'impact que ça a sur notre bien-être de façon générale que ce soit du coup la comparaison, la concentration etc, la procrastination et du coup d'essayer de faire des choix. »* (T1). Il affirme aussi : *« Donc de voir un peu quelle est la place qu'on aimerait laisser aux réseaux sociaux dans notre vie, en étant très conscient que oui ça a un impact sur nous. »* (T1).

Dans cette perspective, le rôle du soutien social est également mis en avant. Le fait de pouvoir échanger avec son entourage apparaît comme une ressource permettant de prendre du recul face à son usage et d'éviter un isolement face aux difficultés rencontrées : *« Mais aussi je dirais peut-être en parler avec des gens autour de soi, en fait ça peut être déjà intéressant ne fût-ce qu'avec des amis ou avec des membres de la famille de se questionner un peu par rapport à ça en fait. Comment est-ce que ça m'affecte et toi tu le vis comment fin de moins rester seul aussi. »* (T1).

Par ailleurs, certains professionnels observent que les étudiants développent déjà des stratégies visant à réguler leur utilisation des réseaux sociaux, ce qui témoigne d'une certaine prise de conscience. Ces stratégies se manifestent notamment par la recherche d'alternatives ou par la mise en place de règles personnelles visant à limiter leur exposition : « [...] Il y a une prise de conscience, il y a beaucoup d'étudiants qui essayaient de trouver des alternatives aussi, il y en a un qui m'a dit, dans le métro, j'essaye de lire un livre au lieu de regarder le téléphone. » (T2).

Au niveau des stratégies de régulation une autre témoin constate ceci : « J'en avais une qui me disait qu'elle, elle savait que quand elle cuisinait, elle voulait absolument éteindre son téléphone. Elle mettait de la musique avec son ordinateur, je pense, mais son téléphone était coupé pour ne pas être happé par les notifications ou à partir d'une certaine heure, certaines applis basculent en noir et blanc parce qu'on sait que le fait que les notifs soient en rouge, c'est aussi pour happer le regard et avoir envie de. » (T3).

Enfin, une témoin insiste sur le rôle central de l'éducation et de la prévention en particulier au sein des institutions scolaires. L'objectif n'est pas d'interdire l'usage des réseaux sociaux, mais de favoriser le développement d'un esprit critique et d'encourager une utilisation plus consciente et réfléchie : « Je pense que déjà on a un travail d'éducation à faire de responsabiliser les étudiants par rapport à ce qu'ils regardent, moi j'essaie d'attirer leur attention pour qu'ils aient un meilleur esprit critique par rapport aux informations qu'il vont lire sur les réseaux sociaux [...] j'essaie qu'ils puissent prendre du recul dans ce que j'enseigne pour les aider un peu mais je pense qu'on a un rôle d'éducation à faire par rapport à ça [...] et oui il y a vraiment je pense de la prévention aussi à faire. [...] Je pense que comme institution on a des choses et je ne suis pas dans un truc qu'il faut interdire, je pense qu'il faut juste parler, faire prendre conscience et créer aussi peut-être une autre dynamique dans les cours par rapport à ça. » (T2).

Dans cette logique, des ajustements progressifs dans les habitudes quotidiennes sont également encouragés afin de réduire l'usage des réseaux sociaux de manière réaliste et durable : « Donc peut-être essayer au fur et à mesure de remplacer faire une demi-heure en moins ou une demi-heure où je ne regarde pas mon téléphone ou si je sais que je prends les transports en commun pour aller à l'unif, je vais prendre un livre. Des petits trucs par-ci par-là pour essayer de diminuer l'utilisation. » (T3).

L'accompagnement des étudiants ne repose pas uniquement sur une diminution du temps d'écran, mais aussi sur un travail de réflexion, de soutien et d'éducation aux usages numériques.

Les résultats des échanges avec les témoins privilégiés montrent que les professionnels confirment l'existence d'un impact des réseaux sociaux sur la santé mentale des étudiants tout en soulignant que cet impact n'est pas uniquement négatif. Il dépend principalement de la manière dont les réseaux sont utilisés ainsi que de l'équilibre que les étudiants parviennent à trouver dans leurs usages. Les réseaux sociaux peuvent en effet constituer une source de soutien social, tout en favorisant la distraction et la procrastination.

Les professionnels mettent également en évidence une utilisation souvent automatique des réseaux sociaux. Certains étudiants rencontrent des difficultés à s'en détacher et tendent parfois à remplacer les interactions réelles par des écrans. Cependant, tous les étudiants ne sont pas affectés de la même manière. Certains sont plus vulnérables notamment ceux qui sont sensibles à la pression du groupe, ceux pour qui l'intégration sociale est importante ainsi que ceux présentant une faible estime de soi.

Par ailleurs, les réseaux sociaux exposent les étudiants à des représentations idéalisées, à des normes sociales fortes et à diverses injonctions, ce qui peut engendrer de la culpabilité, une baisse de l'estime de soi et un mal-être psychologique. Enfin, les professionnels insistent sur l'importance de sensibiliser les étudiants, de développer leur esprit critique et de les encourager à adopter une utilisation consciente et réfléchie des réseaux sociaux.

Chapitre 5 : Les entretiens semi-dirigés

La troisième méthode utilisée consistait à réaliser des entretiens semi-dirigés auprès d'étudiants de l'enseignement supérieur. Pour recruter les participants, j'ai créé une affiche présentant le sujet du mémoire ainsi que les critères d'inclusion. Cette affiche a été diffusée sur les réseaux sociaux, notamment Facebook et Instagram, ainsi qu'auprès de mon entourage.

L'échantillon est composé de six étudiants issus de l'enseignement supérieur, incluant à la fois des étudiants universitaires et des étudiants en haute école. Parmi eux, on compte quatre femmes et deux hommes, âgés de 20 à 25 ans. J'ai rencontré quatre participants en présentiel, tandis que les deux autres entretiens ont été réalisés à distance, via l'application Teams.

Tableau 4. Critères d'inclusion et d'exclusion des étudiants

Critères d'inclusion	Critères d'exclusion
- Être inscrit dans un établissement de l'enseignement supérieur (université ou haute école) - Être âgé de 20 à 25 ans - Utiliser les réseaux sociaux	- Être âgé de moins de 20 ans ou de plus de 25 ans - Ne pas être inscrit dans l'enseignement supérieur - Ne pas utiliser les réseaux sociaux

Tableau 5. Caractéristiques des étudiants

Participant	Âge (années)	Sexe (H-F)	Année d'étude	Type d'étude	Université
1	23	Fille	2 ^e année de master.	Bachelier en communication. Master en cinéma.	UCL
2	25	Fille	1 ^{ère} année de master.	Diplômée en médecine générale au Cameroun. Master en sociologie.	UCL
3	21	Fille	3 ^e année	Bachelier en marketing	Haute école à Condorcet
4	24	Fille	3 ^e année	Bachelier assistante sociale	Haute école à Condorcet
5	22	Garçon	Année de passerelle.	Bachelier en marketing (Henallux). Master en sciences de gestion.	ULB - Solvay
6	24	Garçon	3 ^e année	Bachelier en marketing	EPHEC

Les données ont été collectées à l'aide d'entretiens semi-dirigés. Cette méthode a été privilégiée car elle permet de structurer l'échange à partir d'un guide d'entretien, tout en laissant une certaine liberté d'expression aux participants. Elle est particulièrement adaptée à une approche qualitative visant à explorer les perceptions, les expériences et les significations que les participants attribuent à leur usage des réseaux sociaux (Aujoulat, 2025).

Un guide d'entretien a été créé en amont, sur base du contexte de l'étude et de la littérature scientifique. Ce guide comprenait principalement des questions ouvertes ainsi que des questions de relance permettant d'approfondir certains éléments évoqués par les participants.

Afin de m'assurer de la clarté des questions et d'estimer la durée des entretiens, le guide a été testé auprès de deux personnes de mon entourage. Ce pré-test a permis d'identifier certaines questions nécessitant une reformulation, notamment lorsqu'elles manquaient de précision ou suscitaient des réponses trop éloignées de la thématique abordée. La durée des entretiens variait entre 30 et 60 minutes.

Avec l'accord des participants, les entretiens ont été enregistrés à l'aide de l'application dictaphone de mon téléphone afin de faciliter la retranscription et l'analyse ultérieure. Les participants ont été informés du caractère anonyme de leur participation et de leur possibilité de ne pas répondre à certaines questions ou d'interrompre l'entretien à tout moment.

La collecte des données a été poursuivie jusqu'à atteindre une saturation des données, c'est-à-dire lorsque les entretiens n'apportaient plus d'éléments nouveaux en lien avec la problématique étudiée.

Après la réalisation des entretiens, une analyse qualitative des données a été effectuée. L'ensemble des entretiens a été retranscrit à partir des enregistrements audio. Dans un premier temps, une lecture attentive et répétée des retranscriptions a été réalisée afin de s'imprégner du contenu des discours et d'identifier les éléments en lien avec la problématique étudiée.

Dans un second temps, un travail de codage a été effectué. Cette étape consistait à repérer des idées, des thèmes et des éléments récurrents. Ces éléments ont ensuite été regroupés en catégories thématiques afin de permettre la structure des données.

Enfin, une phase d'interprétation a été réalisée afin de donner du sens aux résultats obtenus, en mettant en lien les discours des participants avec les concepts issus de la littérature scientifique. Cette analyse a permis de dégager des tendances, des convergences ainsi que certaines nuances entre les différents participants.

5.1) Résultats des entretiens semi-dirigés avec les étudiants de l'enseignement supérieur

Cette sous-section présente les résultats obtenus lors des entretiens menés auprès des étudiants de l'enseignement supérieur. L'objectif de ces entretiens était d'explorer l'impact des réseaux sociaux sur leur bien-être et la santé mentale ainsi que les stratégies qu'ils mettent en place pour préserver leur bien-être psychologique.

Après plusieurs relectures des retranscriptions d'entretiens, quelques thèmes en lien avec l'objectif de la recherche ont pu être dégagés, permettant de structurer l'analyse thématique des données. Les thèmes retenus sont les suivants :

- Usage des réseaux sociaux ;
- Impact des réseaux sociaux sur le bien-être ou la santé mentale des étudiants ;
- Effets des réseaux sociaux sur le fonctionnement quotidien des étudiants ;
- Comparaison sociale et construction de soi ;
- Stratégies mises en place pour préserver le bien-être psychologique.

Afin de garantir une analyse cohérente et fidèle à l'expérience des participants, les résultats seront illustrés par des extraits d'entretiens référencés de la manière suivante : « E1 » (E= étudiant).

Usage des réseaux sociaux

La majorité des étudiants rencontrés décrivent une utilisation assez fréquente et quotidienne des réseaux sociaux. Certains mentionnent une forte présence des réseaux sociaux dans leur quotidien.

À ce sujet, un d'eux affirme ceci : « *Je dirais que dans mon quotidien d'étudiant, les réseaux sociaux ont une place assez importante.* » (E4). Et un autre mentionne la chose suivante : « *[...] Je trouve que les réseaux sociaux sont assez présents dans mon quotidien, malheureusement trop souvent d'ailleurs [...]* » (E5).

Une étudiante a également mentionné qu'elle remarquait qu'elle passait de plus en plus de temps sur les réseaux par rapport au début de son bachelier : « [...] j'ai remarqué que je passais beaucoup plus de temps sur les réseaux sociaux qu'au début de mon bachelier [...] à l'époque, j'étais à trois heures de temps d'écran [...] sauf que maintenant je suis à cinq, six heures. » (E1).

Ce récit met en évidence une prise de conscience de l'augmentation du temps passé sur les réseaux sociaux au cours du cursus scolaire. Par ailleurs, les étudiants semblent conscients de la place importante qu'occupent ces derniers dans leur quotidien.

Les étudiants ont tendance à utiliser les réseaux sociaux durant la matinée, au réveil ou en soirée, avant de dormir. Ils évoquent également une utilisation lors des moments d'ennui, pendant les cours ou encore durant les pauses. Un des répondants témoigne : « [...] plutôt le soir, soit quand je rentre des cours, soit quand je rentre du travail, en général toute la soirée, il y a quand même au moins un onglet ou un réseau social qui est toujours ouvert. » (E2). Un étudiant de l'échantillon explique aussi ceci : « Donc principalement je vais être sur TikTok [...], en général le matin quand je me réveille et le soir quand je me couche, il y a d'office quinze, vingt minutes de TikTok. Et puis la journée quand je m'ennuie ou des choses comme ça ça va être aussi TikTok... » (E3). Enfin, un autre affirme : « Je dirais que j'utilise surtout le matin et le soir. » (E4).

Ces récits montrent une utilisation qui relève d'un certain automatisme, notamment au réveil et avant le coucher, mais également lors des moments d'ennui. L'utilisation des réseaux sociaux semble ainsi permettre de combler les temps morts du quotidien.

Par ailleurs, une étudiante évoque un usage des réseaux sociaux comme une forme d'échappatoire lui permettant de faire face au stress et d'éviter certaines responsabilités académiques telles que les cours ou les révisions : « [...] Dans les périodes de stress vraiment pour s'échapper un petit peu pour aller sur autre chose que les cours, penser à autre chose que les cours et pour un peu s'évader quoi. » (E1).

Les réseaux sociaux majoritairement utilisés par les étudiants participants sont TikTok, Instagram, WhatsApp, Messenger ainsi que Snapchat. On retrouve ci-dessous différents extraits d'entretiens à ce sujet.

« Les réseaux sociaux que j'utilise le plus, ça va être Instagram, TikTok, Snap et WhatsApp [...] pendant mon cursus à l'UCL j'utilisais beaucoup Messenger parce que les groupes de classe étaient dessus mais à l'ULB, tous les groupes de classe sont sur WhatsApp du coup ça a switché et j'ai commencé à de plus en plus utiliser WhatsApp. » (E1).

« Je crois que je passe quand même plus de temps sur TikTok que sur les autres. » (E2).

« Donc principalement je vais être sur TikTok [...] sinon je vais sur Instagram. [...]. WhatsApp j'utilise mais que dans le cadre un peu plus professionnel donc le stage, les cours et tout ça et voilà. » (E3).

« TikTok c'est vraiment le réseau social que j'utilise vraiment et souvent, même trop souvent. Après j'utilise aussi Instagram, Snapchat et très rarement Twitter. » (E4).

« Je pense que j'utilise majoritairement Instagram. » (E5).

« J'utilise surtout Instagram et TikTok » (E6).

Ces récits mettent en évidence une utilisation presque générale de TikTok chez les étudiants, à l'exception d'une étudiante (E5) qui dit ne pas y être active. Par ailleurs, ce réseau social est principalement associé à une fonction de divertissement. Comme en témoignent les réponses des participants ci-après.

« Instagram ça va être pour répondre à mes amis ou soit pour scroller, regarder des publications ou du coup un peu pour me divertir ou soit j'utilise Snapchat et là c'est vraiment que pour répondre à des messages [...] ou soit prendre des photos [...] et TikTok c'est vraiment pour le divertissement [...]. » (E1).

« J'utilise quand même beaucoup les réseaux sociaux mais chaque réseau a un peu son utilité. En général, Facebook ça va être plus pour suivre certaines associations, pour voir un peu les conférences [...]. Instagram c'est surtout pour regarder de jolies images, les trucs pour passer le temps et TikTok juste pour regarder les vidéos drôles. » (E2).

« Moi, TikTok du coup j'y vais pour le divertissement. » (E3).

« J'utilise Instagram pour communiquer mais je me rends compte que je communique peut-être 10% du temps et 90% du temps, je le passe à scroller. » (E5).

« TikTok c'est vraiment pour passer le temps et Insta plus pour voir ce que font les gens ou discuter. » (E6).

Les autres réseaux sociaux semblent davantage utilisés à des fins de communication et d'information. Les étudiants expliquent utiliser Messenger et WhatsApp principalement dans un cadre académique ou professionnel, notamment pour les échanges liés aux cours ou aux groupes de classe.

Impact des réseaux sociaux sur le bien-être ou la santé mentale des étudiants

L'impact des réseaux sociaux sur le bien-être ou la santé mentale des étudiants présente un caractère ambivalent. En effet, les étudiants expliquent que cet impact peut être à la fois positif et négatif et qu'il dépend en grande partie du contenu qu'ils consultent. Les réponses suivantes concernant les impacts l'illustrent adéquatement.

« Ca dépend très fort parce que ça dépend du contenu que je vois. » (E2).

« Je pense que ça a quand même un effet assez néfaste et ça va dépendre aussi de ton humeur. Il y a des jours où tu peux avoir une For You Page [page « Pour toi »] qui va te remonter le moral, on va dire et il y en a d'autres où tu peux avoir ta For You Page qui va un peu te rabaïsser dans ton humeur. » (E1).

« L'impact est assez positif et négatif, en tant que jeune des fois on voit par exemple des jeunes de vingt-deux-ans qui ont déjà des entreprises, qui ont déjà des grosses voitures, qui ont déjà acheté une maison et bah personnellement parfois ça rajoute un stress en se disant ah je suis en retard et donc on a l'impression d'être en retard. [...] je trouve que parfois ça peut avoir un impact assez négatif mais c'est aussi un impact positif dans le sens où ça nous motive à faire deux fois plus, deux fois mieux. » (E4).

Parmi les effets positifs, les étudiants évoquent le fait que les réseaux sociaux peuvent être divertissants. La présence de contenus humoristiques leur permet de se détendre et de relâcher la pression. Néanmoins, ces effets positifs semblent souvent conditionnés par une certaine maîtrise du contenu consulté, les étudiants évitant les contenus susceptibles de les affecter négativement. Différents éléments sont apportés par les participants dans les extraits ci-dessous.

« [...]Les trucs plus drôles ça ça m'aide plutôt bien à me détendre [...] ils ont tendance à améliorer mon humeur parce que je fais attention à ce que je regarde. » (E2).

« C'est plutôt positif dans le sens où TikTok en général mon feed il est assez joyeux donc quand j'y vais c'est vraiment pas pour me prendre la tête et si c'est du contenu qui me saoule ou qui me démoralise je vais partir. » (E3).

« Il y a du positif parce que ça me détend, ça me fait rire. » (E6).

Les effets négatifs, quant à eux, sont souvent liés à certains types de contenus, notamment les contenus informatifs ou ceux favorisant la comparaison sociale. Ces contenus peuvent générer des émotions négatives telles que la colère, la frustration ou un sentiment de dévalorisation. Un répondant dit, par exemple : *« Je suis quand même pas mal l'activité que ce soit tout ce qui se passe en Palestine et tout, donc ce genre d'information là ça ne me met jamais vraiment de bonne humeur, parfois ça m'énerve même plus qu'autre chose mais il faut bien rester informé [...]. » (E2).* Sur d'autres aspects négatifs, un étudiant témoigne : *« Ça peut être négatif au niveau de la comparaison, tu vois toujours des gens qui ont l'air d'avoir une meilleure vie, qui réussissent, qui voyagent [...]. » (E6).*

Les étudiants décrivent un impact ambivalent des réseaux sociaux sur leur bien-être psychologique. Selon les contenus consultés et l'état émotionnel du moment, ceux-ci peuvent tant améliorer l'humeur que générer du stress, de la frustration ou un sentiment de dévalorisation.

Effets des réseaux sociaux sur le fonctionnement quotidien des étudiants

Les réseaux sociaux ont un impact sur le quotidien des étudiants à différents niveaux. Les étudiants évoquent principalement des effets sur leur sommeil ainsi que sur leur concentration. Certains mentionnent également un usage chronophage pouvant mener à des comportements de procrastination. Une étudiante explique d'ailleurs que les réseaux sociaux apparaissent plus attractifs que les autres tâches du quotidien. Plusieurs étudiants évoquent ainsi une difficulté à se détacher de leur téléphone. Ces constats sont illustrés par les extraits d'entretiens ci-après.

« Étant donné que les autres tâches dans ta vie parfois elles sont moins plaisantes que le divertissement que tu as dans les réseaux sociaux, tu vas procrastiner. » (E1).

« Quand je suis chez moi j'ai du mal à le [le téléphone] déposer quand je sais qu'il est dans mes environs et que je peux l'utiliser [...]. » (E4).

« Ca a quand même quelque chose d'addictif je trouve parce que tu peux être là en train de faire quelque chose de vraiment important pour toi ou en train d'étudier, en train de lire quelque chose et ton téléphone est toujours plus attrayant. » (E5).

« J'ai du mal à rester focus longtemps sans checker mon téléphone. » (E6).

Ces éléments mettent en évidence une difficulté de régulation de l'usage des réseaux sociaux pouvant entraîner une perte de temps et un report de certaines tâches, notamment académiques. Cependant, deux étudiants expliquent pouvoir déposer leur téléphone lorsque cela est nécessaire, notamment lorsqu'ils sont au travail ou en période d'examens. Par exemple : *« Si j'ai des projets importants à faire je ne vais pas les délaissier pour aller sur les réseaux. Si je suis en examen je vais quand même plus étudier qu'aller sur TikTok même si j'en ai envie. » (E3).* Ou encore : *« Si impérativement je dois le laisser, il n'y a pas de souci là-dessus. » (E4).*

D'autres étudiants observent un impact sur leur sommeil, notamment lorsqu'ils utilisent leur téléphone le soir avant de dormir et qu'ils consultent les réseaux sociaux malgré la fatigue. Cinq répondants de l'échantillon affirment des éléments à ce sujet, dans les extraits ci-dessous.

« Si je m'endors le soir et que je suis sur mon téléphone, je vais avoir un moins bon réveil que si je ne l'avais pas fait. » (E1).

« TikTok si je suis à fond dessus bah évidemment mon sommeil va un petit peu être perturbé. » (E3).

« Le soir avant de dormir, si je prends mon téléphone et que je vais sur les réseaux sociaux j'ai remarqué que des fois je me réveillais dans la nuit alors que des fois quand je n'allais pas autant sur les réseaux sociaux je n'avais pas ces réveils-là pendant la nuit. » (E4).

« [...] Quand je suis sur mon téléphone avant de dormir et ben je peux dormir beaucoup moins et la qualité de mon sommeil est impactée car je me réveille toujours fatiguée. » (E5).

« Je reste souvent sur mon téléphone tard alors que je suis fatigué et du coup je dors moins. » (E6).

Ainsi, l'impact des réseaux sociaux sur le fonctionnement quotidien des étudiants apparaît variable. Certains étudiants parviennent à réguler leur usage en fonction des contraintes, tandis que d'autres présentent une plus grande difficulté à se détacher de ces outils, ce qui peut entraîner des difficultés de concentration, de gestion du temps et de sommeil.

Comparaison sociale et construction de soi

Les réseaux sociaux jouent également un rôle dans la manière dont les étudiants se perçoivent et construisent leur identité. Ils peuvent parfois favoriser des mécanismes de comparaison sociale, les étudiants étant régulièrement exposés à des contenus mettant en avant des individus perçus comme plus avancés dans leur parcours ou correspondant à des normes physiques idéalisées.

Face à ce type de contenu, les étudiants ont tendance à se comparer, ce qui peut influencer leur perception d'eux-mêmes. Toutefois, cette influence varie selon les individus. Certains parviennent à distinguer le caractère parfois irréaliste des contenus diffusés sur les réseaux sociaux, tandis que d'autres y sont plus vulnérables.

Certaines étudiantes évoquent notamment une comparaison avec les influenceuses présentes sur les réseaux sociaux, en particulier en lien avec les standards de beauté. Cette comparaison peut être source de mal-être et conduire à des stratégies d'évitement de ces contenus comme exprimé ici : « *Les contenus où c'est tout le temps des corps de gens qui vont à la gym et qui vous disent pour avoir tel corps faites ceci faites cela j'ai déjà essayé de bloquer le plus possible parce que ça me fout le cafard parce que je ne suis pas très à l'aise avec mon corps.* » (E2). Le même répondant souligne également : « *Ca crée pas mal de comparaison et c'est une des raisons pour lesquelles j'essaye vraiment de fuir ce genre de contenu.* » (E2).

Un témoignage met en évidence un impact plus marqué, illustrant les effets potentiellement délétères de cette exposition répétée à des normes idéalisées : « *Ca m'impacte et ça me crée des problèmes que je n'avais pas par exemple une baisse d'estime de moi, des troubles alimentaires, je suis anorexique et je me compare à ces personnes-là qui brillent et je me dis que je suis fade.* » (E5). Cette participante ajoute ceci : « *Je me compare constamment à ces femmes que je vois sur les réseaux sociaux.* » (E5).

Cependant, certains étudiants développent des stratégies de distanciation et parviennent à relativiser les contenus observés : « *J'arrive à faire la part des choses entre c'est les réseaux sociaux et c'est pas ma vie.* » (E3).

Par ailleurs, une étudiante souligne que les réseaux sociaux peuvent donner l'impression d'une uniformisation des comportements et des identités : « *J'ai l'impression que c'est comme si on est dans un univers où tout le monde doit se ressembler, tout le monde doit faire la même chose et ça se ressent dans la façon dont les gens vont créer leur contenu, tout le monde doit faire le même contenu.* » (E1).

Chez les étudiants masculins, la comparaison semble davantage porter sur la réussite académique et le niveau de vie. Par exemple : « *On voit des étudiants qui ont réussi chaque année en one shot ou qui ont directement été diplômés et puis après nous par exemple on va se dire qu'on galère, qu'on a déjà recommencé la bac 1 deux fois par exemple et donc on se compare.* » (E4).

Enfin, les réseaux sociaux participent également à la construction de l'image de soi, parfois de manière idéalisée ou déformée. Concernant cela, un répondant affirme : *« Je pense qu'on construit un peu une image de soi à travers les réseaux sociaux et parfois ça peut être un peu faux. »* (E6).

Stratégies mises en place pour préserver le bien-être psychologique

Face à l'utilisation des réseaux sociaux, les étudiants mettent en place différentes stratégies de régulation. Celles-ci apparaissent efficaces chez certains, mais restent parfois difficiles à maintenir sur le long terme chez d'autres.

Certains étudiants mettent en place des stratégies de contrôle du contenu en bloquant les publications ou les personnes susceptibles de les affecter négativement. Ils opèrent ainsi un tri dans les contenus qu'ils souhaitent consulter afin de préserver leur bien-être, comme le mentionne un répondant : *« Tout ce qui va trop fort à l'encontre de mes valeurs je n'hésite pas je bloque. »* (E2).

D'autres étudiants ont conscience de la problématique liée au temps passé sur les réseaux sociaux et tentent de réguler leur usage en limitant leur temps d'écran ou en supprimant certaines applications. Par exemple, l'un d'eux souligne : *« Sur mon téléphone j'ai une limite pour la durée d'accès aux applications genre TikTok, Facebook, Instagram. J'essaye de ne pas être dessus au moins une heure après mon réveil. »* (E1). Un autre évoque la chose suivante : *« J'essaye de limiter mon temps d'écran ou bien parfois je peux enlever des notifications. »* (E6).

Par ailleurs, certains étudiants adoptent des stratégies visant à réduire les sollicitations, notamment en bloquant les notifications afin de limiter les distractions. Par exemple : *« Je bloque un peu les notifications. »* (E3). Un participant affirme également : *« J'utilise mon mode ne pas déranger qui s'active très simplement de 22h00 à 8h00 du matin donc de 22h00 à 8h00 du matin les notifications intempestives s'arrêtent. »* (E5).

D'autres mettent en place des stratégies plus ponctuelles, notamment en période d'examen, en supprimant temporairement certaines applications ou en s'imposant des pauses. Un des répondants en donne un exemple dans l'extrait suivant : « *En période d'examen, j'essaie de supprimer TikTok et j'essaie vraiment à certaines périodes de ma vie de marquer une petite pause.* » (E4).

Cependant, ces stratégies apparaissent parfois limitées, car certains étudiants évoquent leurs difficultés à maintenir ces pratiques sur le long terme. Cela témoigne d'une tension entre la volonté de réguler leur usage et l'attractivité persistante des réseaux sociaux.

Pour conclure, les résultats des entretiens semi-dirigés avec les étudiants de l'enseignement supérieur mettent en évidence une utilisation fréquente et quotidienne des réseaux sociaux. Ceux-ci occupent une place importante dans leur vie. L'usage apparaît parfois automatique et intégré aux routines quotidiennes. Par ailleurs, les étudiants attribuent des fonctions différentes aux plateformes utilisées : TikTok est principalement associé au divertissement tandis qu'Instagram, Snapchat, Messenger ou encore WhatsApp sont davantage utilisés pour la communication et les échanges, notamment dans un cadre académique.

L'impact des réseaux sociaux sur le bien-être psychologique et la santé mentale des étudiants apparaît comme ambivalent. Les étudiants évoquent à la fois des effets positifs tels que la détente et le divertissement et des effets négatifs comme le stress, la frustration ou une baisse de l'humeur. Cet impact dépend non seulement du contenu consulté, mais aussi de l'état émotionnel des étudiants au moment de l'utilisation.

Les résultats montrent également que les réseaux sociaux influencent le fonctionnement quotidien des étudiants. Ils peuvent affecter la concentration, favoriser la procrastination et perturber le sommeil, notamment lors d'une utilisation prolongée en soirée. Certains étudiants évoquent une difficulté à se détacher de leur téléphone et décrivent un usage parfois chronophage et attractif.

Par ailleurs, la comparaison sociale apparaît comme un mécanisme central dans l'expérience des étudiants sur les réseaux sociaux. L'exposition à des contenus idéalisés au niveau de l'apparence physique, du mode de vie et de la réussite peut entraîner des sentiments de dévalorisation, une baisse de l'estime de soi et, dans certains cas, un mal-être plus important.

Enfin, les étudiants mettent en place différentes stratégies pour préserver leur bien-être psychologique telles que la limitation du temps d'écran, le tri des contenus, la désactivation des notifications ou encore la suppression temporaire de certaines applications. Néanmoins, ces stratégies sont parfois difficiles à maintenir sur le long terme en raison de l'attractivité persistante des réseaux sociaux.

Partie III : Discussion et préconisations

Cette troisième partie vise à mettre en perspective les résultats recueillis dans la littérature, auprès des témoins privilégiés et des participants afin d'apporter des éléments de réponse à la question de recherche formulée au début de ce travail : *« Comment les étudiants de l'enseignement supérieur, âgés de 20 à 25 ans, perçoivent-ils l'impact des réseaux sociaux sur leur bien-être ou leur santé mentale et quelles stratégies adoptent-ils pour préserver leur bien-être psychologique ? »*

Pour explorer ma question de recherche, trois méthodes ont été mobilisées : une revue de la littérature, des rencontres avec trois témoins privilégiés et des entretiens semi-dirigés menés auprès de six étudiants de l'enseignement supérieur. Ces différentes méthodes m'ont permis de recueillir des résultats à la fois convergents et nuancés. Chaque participant a apporté sa propre vision, son expérience et ses représentations du sujet.

Chapitre 6 : Discussion

L'un des premiers constats qui ressort de cette recherche concerne la place importante qu'occupent aujourd'hui les réseaux sociaux dans la vie des étudiants de l'enseignement supérieur. Les étudiants interrogés décrivent une utilisation fréquente, quotidienne et parfois automatique des réseaux sociaux, notamment au réveil, avant de dormir, durant les moments d'ennui ou encore pendant les pauses entre les cours. Les témoins privilégiés confirment également cette dimension routinière en soulignant que certains étudiants ont des difficultés à se détacher de leur téléphone et adoptent parfois ce réflexe dès qu'un moment de pause se présente.

Ces résultats rejoignent ceux de Masi et al. (2019) qui montrent que les réseaux sociaux occupent une place centrale dans la vie quotidienne des jeunes adultes et qu'ils constituent aujourd'hui des outils importants de communication, de socialisation et d'intégration sociale. Ils remplissent plusieurs fonctions dans la vie des étudiants. Ils sont utilisés pour communiquer avec les proches, maintenir des liens sociaux, organiser des travaux académiques, se divertir ou encore s'informer. Cette diversité d'usages montre que les réseaux sociaux ne peuvent plus être considérés comme de simples outils de divertissement. Ils sont désormais intégrés dans l'organisation quotidienne, relationnelle et parfois académique des étudiants.

Cette omniprésence s'inscrit également dans une forme de normalisation sociale. Les réseaux sociaux ne semblent plus être de simples outils facultatifs, mais deviennent progressivement des espaces essentiels de socialisation, de communication et d'organisation académiques. Comme le soulignent déjà Masi et al. (2019), l'absence de l'étudiant sur ces plateformes peut parfois être vécue comme un risque d'exclusion sociale.

Cependant, cette normalisation repose sur une tension entre choix personnel et contrainte implicite. D'un côté, plusieurs étudiants utilisent volontairement les réseaux sociaux pour se divertir, maintenir leurs relations sociales ou accéder à des contenus qui leur procurent du plaisir. Dans cette perspective, leur usage répond à de réels besoins de socialisation ou de détente.

D'un autre côté, certains résultats mettent en évidence une forme de connexion plus contrainte. Plusieurs étudiants expliquent que certaines informations académiques circulent principalement via des groupes WhatsApp ou Messenger, ce qui rend plus difficile le fait de s'en détacher complètement. Les témoins privilégiés évoquent également la peur de manquer certaines informations ou interactions sociales. Cette logique de « *Fear Of Missing Out* » (FOMO) semble renforcer une pression implicite à rester constamment connecté.

L'hyperconnexion observée chez les étudiants ne relève donc pas uniquement d'un choix individuel. Elle semble également influencée par des attentes sociales et académiques qui rendent parfois la déconnexion plus difficile.

Par ailleurs, certains étudiants expliquent utiliser les réseaux sociaux comme une forme d'échappatoire face au stress académique. Face aux examens, aux responsabilités scolaires ou à certaines sources de stress, les réseaux sociaux offrent une distraction immédiate et facilement accessible. Cette utilisation peut être interprétée comme une stratégie de régulation émotionnelle à court terme. Toutefois, elle peut devenir contre-productive lorsqu'elle favorise la procrastination et retarde certaines responsabilités académiques.

Un autre résultat important concerne le caractère ambivalent de l'impact des réseaux sociaux sur le bien-être psychologique des étudiants. Cette ambivalence apparaît clairement dans les trois méthodes mobilisées.

La littérature souligne déjà que les réseaux sociaux peuvent favoriser le maintien du lien social, l'expression de soi et le sentiment d'appartenance (Masi et al., 2019), tout en étant associés à des effets négatifs tels que l'anxiété, la pression sociale ou la baisse de l'estime de soi (Simion et al., 2020).

Les étudiants interrogés vont dans le sens des différents auteurs. Certains expliquent que des contenus spécifiques leur permettent de se détendre, de rire et de relâcher la pression académique. TikTok est notamment présenté comme un espace de divertissement permettant de « déconnecter ».

Cependant, cette idée mérite d'être nuancée selon les plateformes utilisées. Les résultats montrent que les étudiants ne vivent pas tous les réseaux sociaux de la même manière et que chaque plateforme semble répondre à des besoins spécifiques tout en exposant les utilisateurs à des risques différents.

TikTok apparaît principalement comme un espace de divertissement rapide permettant de faire face au stress ou à l'ennui. Le format court des vidéos ainsi que le fonctionnement algorithmique de la plateforme favorisent une consommation rapide et continue. Si cela permet une forme de détente immédiate, cela peut également encourager une consommation passive prolongée et renforcer la procrastination.

À l'inverse, Instagram semble davantage lié aux mécanismes de comparaison sociale observés dans cette recherche. Les contenus centrés sur l'apparence physique, le style de vie ou la réussite personnelle exposent davantage les étudiants à des standards idéalisés. Snapchat, WhatsApp et Messenger semblent davantage répondre à des besoins de communication, de maintien des relations sociales et d'organisation académique.

Ces différences montrent qu'il serait réducteur de considérer les réseaux sociaux comme un ensemble homogène. Leur impact sur le bien-être psychologique dépend également des caractéristiques propres à chaque plateforme ainsi que des usages qui en sont faits.

Les témoins privilégiés soulignent également que les réseaux sociaux peuvent constituer une source de soutien social et permettre aux étudiants d'accéder à certaines ressources.

Toutefois, plusieurs effets négatifs ont également été identifiés. Certains étudiants évoquent du stress, de la frustration, une baisse de l'humeur ou encore de la fatigue mentale après avoir consulté certains contenus. Les contenus liés à l'actualité ou à des représentations idéalisées semblent particulièrement pesants sur le plan émotionnel.

Ces résultats montrent qu'il serait réducteur d'adopter une vision uniquement positive ou uniquement négative des réseaux sociaux. Leur impact dépend du contenu consulté, du temps passé sur les plateformes et de l'état émotionnel de l'utilisateur au moment de l'utilisation.

La comparaison sociale constitue également un résultat central de cette recherche. Elle apparaît comme l'un des principaux mécanismes expliquant les effets négatifs observés sur le bien-être psychologique des étudiants. Ce résultat est particulièrement intéressant puisqu'il apparaît dans les trois méthodes mobilisées.

La littérature met en évidence le rôle de la comparaison sociale dans la diminution de l'estime de soi et l'augmentation de l'anxiété (Simion et al., 2020). Les témoins privilégiés évoquent des injonctions importantes liées à l'apparence physique, à la réussite ou encore au mode de vie. Les étudiants illustrent concrètement cette réalité en expliquant qu'ils se comparent à des personnes perçues comme plus belles, plus riches ou plus avancées dans leur parcours.

Cette comparaison semble prendre différentes formes selon les individus. Chez plusieurs étudiantes, elle concerne davantage l'apparence physique et les standards corporels véhiculés sur les réseaux sociaux. Chez certains étudiants masculins, elle semble davantage liée à la réussite académique, financière ou professionnelle. Cette distinction doit toutefois être interprétée avec prudence étant donné la taille limitée de l'échantillon.

Les réseaux sociaux participent également à la diffusion de normes parfois irréalistes de réussite, de productivité, de beauté ou de style de vie. Cette exposition répétée peut renforcer le sentiment d'être « en retard » par rapport aux autres et fragiliser l'estime de soi.

Cette recherche met également en évidence les difficultés de régulation rencontrées par certains étudiants. Plusieurs participants expliquent avoir du mal à limiter leur temps d'écran malgré une prise de conscience des effets négatifs sur leur sommeil, leur concentration ou leur productivité académique. Ces difficultés peuvent être mises en lien avec les logiques

algorithmiques évoquées dans la littérature notamment concernant TikTok (Montag et al., 2021 ; Schellewald, 2021). Les plateformes sont conçues pour capter durablement l'attention grâce aux notifications, au défilement continu des contenus et aux recommandations personnalisées.

Un paradoxe important ressort également de cette recherche. Bien que les étudiants soient conscients des effets négatifs des réseaux sociaux sur leur bien-être, cette prise de conscience ne conduit pas toujours à une modification durable de leurs comportements.

Plusieurs étudiants mettent en place des stratégies de régulation telles que la suppression temporaire d'applications, la limitation du temps d'écran, la désactivation des notifications ou encore le tri des contenus consultés. Pourtant, ces stratégies restent souvent difficiles à maintenir sur le long terme.

Cette difficulté ne semble pas uniquement liée aux caractéristiques techniques des plateformes. Elle renvoie également à une dimension sociale importante. Les étudiants peuvent craindre de manquer des informations académiques, des échanges avec leurs proches ou certains événements sociaux. La peur de manquer quelque chose (FOMO) semble donc renforcer cette difficulté à se déconnecter durablement.

La régulation des usages ne dépend donc pas uniquement de la volonté individuelle des étudiants. Elle s'inscrit dans un environnement numérique et social qui encourage une connexion constante.

Enfin, la question de la responsabilité dans la régulation des usages mérite également d'être discutée. Les témoins privilégiés insistent sur l'importance de développer des actions de prévention, de sensibilisation et d'éducation aux usages numériques au sein des établissements d'enseignement supérieur. Ils privilégient une logique d'accompagnement plutôt qu'une approche basée sur l'interdiction.

Les étudiants, quant à eux, adoptent davantage une approche individuelle. Les stratégies évoquées reposent principalement sur des initiatives personnelles et peu d'entre eux expriment spontanément un besoin d'accompagnement institutionnel.

Cela peut s'expliquer par le fait que l'usage des réseaux sociaux est souvent perçu comme relevant de la sphère privée. Pourtant, les résultats montrent que ces usages ont des répercussions directes sur la concentration, le sommeil, la réussite académique et le bien-être psychologique. Dès lors, la frontière entre sphère privée et sphère académique apparaît plus nuancée qu'elle ne semble l'être initialement.

Ces éléments interrogent donc sur la place que pourraient occuper les établissements d'enseignement supérieur dans la prévention des usages problématiques, notamment à travers des actions de sensibilisation, d'éducation aux médias numériques ou de promotion du bien-être étudiant.

En conclusion, cette recherche met en évidence la complexité de la relation entre les réseaux sociaux et le bien-être psychologique des étudiants de l'enseignement supérieur. Les réseaux sociaux apparaissent à la fois comme des outils de socialisation, de divertissement et de soutien, mais également comme des sources potentielles de pression, de comparaison sociale et de difficultés de régulation. Leur impact dépend des usages, des contenus consultés, des caractéristiques individuelles des étudiants ainsi que du contexte dans lequel ces usages s'inscrivent.

Chapitre 7 : Préconisations

Au regard des résultats obtenus, je propose plusieurs pistes d'action afin de favoriser un usage plus équilibré des réseaux sociaux et de préserver le bien-être psychologique des étudiants de l'enseignement supérieur. Ces recommandations s'appuient sur les éléments recueillis dans la revue de la littérature, les témoignages des professionnels ainsi que les entretiens réalisés auprès des étudiants.

Tout d'abord, je suggère de renforcer les actions de sensibilisation aux usages numériques au sein des établissements d'enseignement supérieur. Les étudiants interrogés semblent conscients de certains effets négatifs liés aux réseaux sociaux, notamment sur leur sommeil, leur concentration ou encore leur estime de soi. Cependant, cette prise de conscience ne semble pas toujours suffisante pour modifier durablement leurs habitudes. Les témoins privilégiés ont également insisté sur l'importance de développer l'esprit critique des étudiants face aux contenus diffusés sur les plateformes numériques.

Dans cette perspective, je recommande la mise en place d'ateliers, de conférences ou encore de campagnes de sensibilisation portant sur les effets des réseaux sociaux sur la santé mentale, la gestion du temps d'écran, les mécanismes de comparaison sociale ou le fonctionnement des algorithmes. Selon moi, l'objectif ne doit pas être d'interdire l'usage des réseaux sociaux, mais plutôt d'aider les étudiants à développer une utilisation plus consciente et réfléchie.

Je suggère également de renforcer l'éducation aux médias numériques. Plusieurs étudiants ont évoqué leur exposition à des contenus idéalisés liés à l'apparence physique, au mode de vie ou encore à la réussite personnelle. Cette exposition alimente parfois des mécanismes de comparaison sociale pouvant fragiliser l'estime de soi et générer un sentiment d'inadéquation. Il me semble donc important d'aider les étudiants à prendre davantage de recul face aux contenus qu'ils consultent quotidiennement. Cela pourrait passer par une sensibilisation à la mise en scène présente sur les réseaux sociaux, aux contenus retouchés ainsi qu'aux normes parfois irréalistes véhiculées sur certaines plateformes.

Par ailleurs, je recommande d'encourager des stratégies concrètes de régulation de l'usage des réseaux sociaux. Plusieurs étudiants ont déjà mis en place des stratégies personnelles telles que la suppression temporaire d'applications, la limitation du temps d'écran, la désactivation des notifications ou encore le tri des contenus consultés. Néanmoins, ces stratégies restent souvent difficiles à maintenir sur le long terme. C'est pourquoi, je suggère de promouvoir des habitudes plus progressives et réalistes comme la mise en place de moments sans téléphone, la limitation de l'usage avant le coucher, la désactivation des notifications non essentielles ou encore la valorisation d'activités alternatives hors écran.

Je recommande également de renforcer l'accessibilité des services de soutien psychologique au sein des établissements d'enseignement supérieur. Les entretiens ont montré que certains étudiants semblent plus vulnérables face aux effets négatifs des réseaux sociaux, notamment en ce qui concerne l'estime de soi, l'anxiété ou encore les troubles du comportement alimentaire. Il me paraît donc essentiel que les étudiants puissent être facilement orientés vers des psychologues, des services d'écoute ou des dispositifs de prévention lorsqu'ils rencontrent des difficultés plus importantes.

Par ailleurs, je suggère de favoriser davantage d'espaces de socialisation en présentiel au sein des établissements d'enseignement supérieur. Les résultats ont montré que certains étudiants ressentent une pression à rester constamment connectés afin de ne pas manquer certaines interactions ou informations importantes. Développer davantage d'activités étudiantes, d'évènements ou d'espaces de rencontre pourrait permettre de renforcer les liens sociaux hors ligne et de réduire, dans une certaine mesure, la dépendance aux interactions numériques.

Enfin, il me semble important de rappeler que la responsabilité ne peut pas reposer uniquement sur les étudiants. Une partie des difficultés observées semble également liée au fonctionnement même des plateformes numériques, notamment à travers les algorithmes, les notifications permanentes ou encore le défilement continu des contenus. Une réflexion plus large pourrait donc être menée au niveau sociétal et politique concernant la régulation de certaines pratiques des plateformes numériques afin de mieux protéger la santé mentale des jeunes utilisateurs.

En conclusion, la préservation du bien-être psychologique des étudiants face aux réseaux sociaux nécessite une approche globale. Si les étudiants ont un rôle à jouer dans la régulation de leurs usages, les établissements d'enseignement supérieur, les professionnels de la santé ainsi que les plateformes numériques ont également une responsabilité importante dans la mise en place d'environnements plus favorables au bien-être.

Chapitre 8 : Intérêts et limites de la recherche

Cette recherche présente plusieurs intérêts. Tout d'abord, elle m'a permis d'explorer une problématique actuelle qui concerne directement les jeunes adultes. Aujourd'hui, les réseaux sociaux occupent une place importante dans la vie quotidienne des étudiants et les questions liées à la santé mentale étudiante sont de plus en plus présentes. Il me semblait donc pertinent d'explorer cette thématique auprès des étudiants de l'enseignement supérieur.

Un autre intérêt de la recherche réside dans le fait d'avoir utilisé plusieurs méthodes de collecte des données. Le fait de combiner une revue de la littérature, des rencontres avec des témoins privilégiés ainsi que des entretiens semi-dirigés avec des étudiants m'a permis de croiser différents points de vue. J'ai pu confronter les apports théoriques de la littérature au vécu des étudiants ainsi qu'au regard de professionnels travaillant avec cette population.

Les entretiens réalisés avec les étudiants représentent également un apport important dans cette recherche. Ils m'ont permis de mieux comprendre leur vécu, leurs perceptions ainsi que les stratégies qu'ils mettent en place face à leur usage des réseaux sociaux. Cette approche qualitative m'a permis d'aller plus loin dans la compréhension de leur expérience quotidienne et de mettre en évidence des éléments plus nuancés.

Cette recherche m'a également permis de constater que l'impact des réseaux sociaux sur le bien-être psychologique et la santé mentale ne peut pas être considéré de manière uniquement négative. Au fil de l'analyse, j'ai pu observer que les réseaux sociaux peuvent représenter à la fois des ressources, des espaces de divertissement et de socialisation, mais également des sources de pression ou de vulnérabilité. Cela m'a permis d'adopter une vision plus nuancée de cette problématique.

Malgré ses apports, cette recherche présente également certaines limites qu'il me semble important de mentionner.

Tout d'abord, la taille de mon échantillon constitue une première limite. J'ai réalisé des entretiens avec six étudiants ainsi que des rencontres avec trois témoins privilégiés. Ce nombre reste limité et ne permet pas de généraliser les résultats à l'ensemble des étudiants de l'enseignement supérieur.

La répartition des participants selon le genre constitue également une limite. Parmi les six étudiants interrogés, quatre étaient des femmes et deux étaient des hommes. L'échantillon n'était donc pas totalement équilibré, ce qui peut limiter la diversité des expériences recueillies.

De plus, même si des étudiants universitaires et de haute école ont été interrogés, mon échantillon reste relativement restreint et ne permet pas de représenter l'ensemble des réalités étudiantes.

Une autre limite concerne le biais de désirabilité sociale. Lors des entretiens, certains participants ont pu minimiser ou, au contraire, accentuer certains comportements liés à leur usage des réseaux sociaux.

Par ailleurs, cette recherche repose principalement sur les déclarations des participants. Les résultats sont donc fondés sur leur perception et non sur l'observation réelle de leurs comportements. Le temps réellement passé sur les réseaux sociaux ou la nature exacte des contenus consultés n'ont pas pu être objectivement mesurés.

Le recrutement via les réseaux sociaux et le bouche-à-oreille représente également une limite. Cette méthode a potentiellement attiré des étudiants déjà sensibilisés à cette problématique ou particulièrement intéressés par le sujet.

Enfin, j'ai également conscience que cette recherche s'inscrit dans un contexte numérique qui évolue très rapidement. Les usages des réseaux sociaux changent, de nouvelles plateformes apparaissent régulièrement et certaines fonctionnalités évoluent constamment. Les résultats de cette recherche doivent donc être replacés dans ce contexte en constante évolution.

Conclusion

L'intérêt porté à cette recherche s'inscrit à la fois dans mon parcours académique, professionnel et personnel. En tant qu'ancienne étudiante en soins infirmiers et actuellement étudiante en master en santé publique, j'ai été particulièrement sensibilisée aux questions liées au bien-être et à la santé mentale des jeunes adultes. Au fil de mon parcours, j'ai également pu observer la place grandissante qu'occupent les réseaux sociaux dans le quotidien des étudiants. Leur présence constante dans les interactions sociales, les études, les loisirs ou encore dans la construction de l'image de soi a progressivement suscité chez moi plusieurs interrogations quant à leurs effets sur le bien-être psychologique.

C'est dans cette réflexion qu'a émergé la question de recherche de ce mémoire : « *Comment les étudiants de l'enseignement supérieur, âgés de 20 à 25 ans, perçoivent-ils l'impact des réseaux sociaux sur leur bien-être ou leur santé mentale et quelles stratégies adoptent-ils pour préserver leur bien-être psychologique ?* »

Afin d'apporter des éléments de réponse à cette question, j'ai choisi d'adopter une démarche qualitative reposant sur trois méthodes complémentaires. Dans un premier temps, une revue de la littérature m'a permis de construire un cadre théorique autour des réseaux sociaux, de la santé mentale et du bien-être psychologique. Cette étape a mis en évidence le caractère ambivalent des réseaux sociaux, à la fois source de soutien social, de divertissement et d'expression de soi, mais également facteur potentiel de comparaison sociale, de pression et de vulnérabilité psychologique.

Dans un second temps, les échanges réalisés avec les témoins privilégiés ont permis d'apporter un regard professionnel complémentaire sur la problématique. Leurs discours ont confirmé la complexité du phénomène en mettant en évidence l'importance de l'usage qui est fait des réseaux sociaux, les difficultés de régulation rencontrées par certains étudiants ainsi que la nécessité de renforcer l'éducation aux usages numériques.

Enfin, les entretiens semi-dirigés menés auprès des étudiants ont permis d'explorer plus concrètement leur vécu quotidien. Ces échanges ont mis en évidence une utilisation fréquente, parfois automatique des réseaux sociaux notamment au réveil, avant de dormir ou durant les

moments d'ennui. Les étudiants utilisent principalement ces plateformes pour communiquer, se divertir, s'informer ou encore organiser leur vie académique.

L'un des principaux constats de cette recherche réside dans le caractère profondément ambivalent des réseaux sociaux. D'un côté, ils apparaissent comme des outils facilitant les relations sociales, le soutien entre pairs, l'accès à l'information ainsi que certains moments de détente. De l'autre, ils peuvent favoriser la procrastination, perturber le sommeil, diminuer la concentration et exposer les étudiants à des contenus parfois anxiogènes ou culpabilisants.

La comparaison sociale constitue également un résultat central de cette recherche. Les étudiants interrogés ont évoqué une exposition fréquente à des standards idéalisés liés à l'apparence physique, au mode de vie, à la réussite académique ou financière. Ces comparaisons répétées peuvent fragiliser l'estime de soi et générer un sentiment de décalage ou d'insuffisance chez certains étudiants plus vulnérables.

Cette recherche met également en évidence une tension importante. Bien que de nombreux étudiants soient conscients des effets négatifs potentiels des réseaux sociaux sur leur bien-être, ils rencontrent souvent des difficultés à modifier durablement leurs habitudes. Les stratégies mises en place restent souvent individuelles et concernent principalement la limitation du temps d'écran, la suppression temporaire d'applications ou encore le tri des contenus consultés. Toutefois, ces stratégies sont parfois difficiles à maintenir sur le long terme en raison de la dimension sociale des réseaux ainsi que des mécanismes techniques propres aux plateformes numériques.

Au terme de ce travail, il apparaît donc que les réseaux sociaux ne peuvent être considérés comme uniquement bénéfiques ou uniquement néfastes. Leur impact sur le bien-être psychologique des étudiants dépend de plusieurs facteurs : le type de plateforme utilisée, les contenus consultés, le temps passé en ligne, les vulnérabilités individuelles ainsi que le contexte dans lequel ces usages s'inscrivent.

Ce mémoire m'a également permis de prendre conscience de l'importance de développer davantage de prévention et de sensibilisation autour des usages numériques chez les étudiants. La santé mentale des étudiants constitue un enjeu majeur de santé publique et les réseaux sociaux occupent aujourd'hui une place trop importante dans leur quotidien pour être ignorés dans les réflexions futures.

Enfin, cette recherche ouvre la porte à d'autres questionnements. Il pourrait être intéressant d'explorer davantage l'impact des réseaux sociaux auprès d'autres tranches d'âge, d'étudiants issus d'autres contextes culturels ou encore d'analyser plus spécifiquement l'influence de certaines plateformes émergentes. Dans un environnement numérique en constante évolution, poursuivre les recherches sur cette thématique apparaît essentiel afin de mieux comprendre les besoins des jeunes adultes et de promouvoir leur bien-être psychologique.

Bibliographie

- Al-Hendawi, M., Alodat, A., Al-Zoubi, S. et al. (2024). A PERMA model approach to well-being : a psychometric properties study. *BMC Psychol* 12, 414. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01909-0>
- Aujoulat, I. (2025). *WFSP 2106 Introduction aux méthodes qualitatives en santé publique*. UCL – Faculté de santé publique.
- Balagué, C. & Fayon, D. (2022). Outil 5. Les principaux réseaux sociaux. *Pro en Réseaux sociaux : 50 outils 13 plans d'action 6 ressources numériques* (pp. 26-27). Vuibert. <https://shs.cairn.info/pro-en-reseaux-sociaux--9782311624687-page-26?lang=fr>
- Barnhill, J.W. (2026). Présentation des troubles anxieux. *Manuels MSD Pour le Grand Public*.https://www.msmanuals.com/fr/accueil/troubles-mentaux/anxi%C3%A9t%C3%A9-et-troubles-li%C3%A9s-au-stress/pr%C3%A9sentation-des-troubles-anxieux#Causes_v747004_fr
- Belon, J.B. (2019). L'anxiété et les troubles anxieux. *Actualités Pharmaceutiques*, 58(590), 18-22. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0515370019303982>
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G & al. (2018). Mental health problems in college freshmen : Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, 225, 97-103. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032716324545?via%3Dihub>
- Campbell, F., Blank, L., Cantrell, A. et al. (2022) Factors that influence mental health of university and college students in the UK: a systematic review. *BMC Public Health*, 22, 1778. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13943-x>

- 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, 117. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_603_21
- Demir, M. (2024). A taxonomy of social media for learning. *Computer & Education*, 218. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0360131524001052#bbib1>
- Denis, L. (2025) *Interdiction du smartphone à l'école : quelles sont les règles ? Fédération Wallonie-Bruxelles*. <https://prof.cfwb.be/article/interdiction-du-smartphone-a-lecole-queelles-sont-les-regles>
- De Veirman, M., Desimpelaere, L & Mollaert, E. (2025). SMI Barometer : Social Media & Influencer marketing insights. *Artevelde University of Applied Sciences*. https://ahscdn.be/sites/default/files/2025-05/SMIbarometer_Rapport_2025.pdf
- Douglas, N.K.M., Scholz, M., Myers, M.A., Rae, S.M., Elmansouri, A., Hall, S. & Border, S. (2019). Reviewing the Role of Instagram in Education : Can a Photo Sharing Application Deliver Benefits to Medical and Dental Anatomy Education?. *Med.Sci.Educ.*, 29, 1117–1128. <https://doi.org/10.1007/s40670-019-00767-5>
- Ebongué, A. (2021). Chapitre 1. Le phénomène TikTok. *Génération TikTok : Un nouvel eldorado pour les marques* (pp. 13-52). Dunod. <https://shs.cairn.info/generation-tiktok-9782100827558-page-13?lang=fr>.
- Eurostat. (2023). *96% of young people in the EU uses the internet daily*. Eurostat. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20230714-1>

- Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and Coping. In Gellman, M.D., Turner, J.R. (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer. New York, NY.
https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Haidt, J. (2025). *Génération anxieuse - Comment les réseaux sociaux menacent la santé mentale des jeunes*. Les Arènes.
- Hu, Y., Manikonda, L., & Kambhampati, S. (2014). What We Instagram : A First Analysis of Instagram Photo Content and User Types. *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media*, 8(1), 595-598.
<https://doi.org/10.1609/icwsm.v8i1.14578>
- Ivie, E.J., Pettitt, A., Moses, L.J., & Allen, N.B. (2020). A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. *Journal of affective disorders*, 275, 165–174. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.014>
- 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>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer.
- Masi, L., Herba, C & Garel, P. (2019). Projet pilote : exploration de l'utilisation d'Internet et des médias sociaux chez un groupe d'adolescents ayant participé à Espace Transition. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 177(4), 319-326.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0003448718302051?via%3Dihub>
- Montag, C., Yang, H & Elhai, JD. (2021) On the Psychology of TikTok Use : A First Glimpse From Empirical Findings. *Front. Public Health*, 9 : 641673.

<https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2021.641673/full>

Morvan, Y & Frajerman, A. (2021). La santé mentale des étudiants : mieux prendre la mesure et considérer les enjeux Student's mental health : better measurement and consideration of the challenges. *L'encéphale*, 47(6), 620-629.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S001370062100035X>

Olejniczak, A. (2022). The usage of Instagram app on the example of young consumers of the Generation Z. *Serbian Journal of Management*, 17(2), 351–360.
<https://aseestant.ceon.rs/index.php/sjm/article/view/40460/21553>

Organisation Mondiale de la Santé [OMS]. (2025). Santé mentale des adolescentes et des adolescents. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Osman, W.A. (2025). Social media use and associated mental health indicators among University students: a cross-sectional study. *Scientific reports*, 15(1), 9534.
<https://doi.org/10.1038/s41598-025-94355-w>

Piwek, L., & Joinson, A. (2016). « What do they snapchat about ? » Patterns of use in time-limited instant messaging service. *Computers in Human Behavior*, 54, 358-367.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563215301023>

Renteria, R., Andersson, C., Bendtsen, M., Mortier, P & al. (2025). Mental disorders and sexual orientation in college students across 13 countries of differing levels of LGBTQ+ acceptance. *Journal of Psychiatric Research*, 186, 331-340.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022395625002560?via%3Dihub>

- Schellewald, A. (2021). Communicative Forms on TikTok : Perspectives From Digital *Ethnography. International Journal of Communication*, 15. <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/16414>
- Sciensano (s-d). Santé mentale. <https://www.sciensano.be/fr/sujets-sante/sante-mentale>
- Simion, O., & Dorard, G. (2020). L’usage problématique des réseaux sociaux chez les jeunes adultes : quels liens avec l’exposition de soi, l’estime de soi sociale et la personnalité ? *Psychologie Française*, 65(3), 243-259. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2019.05.001>
- Sirtoli, R., Fernández-Rodríguez, R., Balboa-Castillo, T., Rodrigues, R., Garrido-Miguel, M., Eumann Mesas, A., Morales, G., & Molino Guidoni, C. (2024). Time spent on social media and depressive symptoms in university students: The mediating role of psychoactive substances. *The American journal on addictions*, 33(6), 648–655. <https://doi.org/10.1111/ajad.13574>
- Truphème, S., & Gastaud, P. (2023). Outil 57. Snapchat. *La boîte à outils du Marketing digital*, 170-171. Dunod. <https://shs.cairn.info/la-boite-a-outils-du-marketing-digital--9782100848249-page-170?lang=fr>.
- World Health Organization : WHO & World Health Organization : WHO (2025). *Santé mentale*. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Health Organization : WHO & World Health Organization : WHO. (2025). *Stress*. <https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- World Health Organization : WHO & World Health Organization : WHO. (2025). *Trouble dépressif (dépression)*. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Annexes

Annexe 1 : Guide d'entretien pour les étudiants

Annexe 2 : Guide d'entretien pour les témoins privilégiés

Annexe 3 : Retranscription d'un entretien avec un témoin privilégié

Guide d'entretien pour les étudiants

Bonjour, merci d'avoir accepté de participer à cet entretien.

Pour commencer, je vais brièvement me présenter et t'expliquer le contexte de notre rencontre. Je m'appelle Naomie Gatera, je suis infirmière pédiatrique de formation et actuellement en deuxième année de master en Santé Publique à l'UCL.

Dans le cadre de mon mémoire, je m'intéresse à l'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale des étudiants de l'enseignement supérieur, ainsi qu'aux stratégies qu'ils mettent en place pour préserver leur bien-être psychologique et leur santé mentale. Pour cela, je recueille des témoignages d'étudiants afin de mieux comprendre leur expérience personnelle.

Cet entretien est strictement anonyme. Tu es libre de ne pas répondre à certaines questions ou d'interrompre l'entretien à tout moment.

Est-ce que tu serais d'accord que j'enregistre nos échanges afin de faciliter la retranscription ?

- Pour commencer, peux-tu me parler brièvement de toi et de ton parcours (Âge, type d'études, cursus scolaire, année) ?
- Peux-tu me parler de ta relation aux réseaux sociaux dans ton quotidien d'étudiant ?
 - o Quels réseaux sociaux utilises-tu le plus ?
 - o À quels moments de la journée ?
 - o Pour quels usages principaux (divertissement, communication, information, études... ?)
 - o Est-ce que tu dirais que tu y passes beaucoup de temps ?
- Comment perçois-tu l'impact des réseaux sociaux sur ta santé mentale ?
 - o Est-ce que cet impact est plutôt positif, négatif ou ambivalent ?
 - o Peux-tu me donner des exemples concrets ?
 - o Est-ce que certaines situations te touchent plus que d'autres (comparaison, likes, commentaires, temps passé...) ?
 - o As-tu déjà ressenti du stress, de l'anxiété ou une pression liée aux réseaux sociaux ?
- En quoi les réseaux sociaux influencent-ils ton bien-être psychologique au quotidien ?
 - o Est-ce qu'ils peuvent parfois améliorer ton humeur ou ton moral ?

- À l'inverse, est-ce qu'ils peuvent te faire te sentir moins bien ?
- Est-ce que tu ressens une influence sur ton sommeil, ta concentration ou ton estime de toi ?
- Est-ce que tu te compares aux autres sur les réseaux sociaux ?
- Penses-tu que les réseaux sociaux influencent la manière dont les étudiants se perçoivent ou construisent leur identité ?
 - Est-ce que cela influence l'image que tu renvoies aux autres ?
 - Est-ce que tu fais attention à ce que tu montres ou publies ?
 - Est-ce que les réseaux sociaux peuvent jouer un rôle dans l'affirmation de soi ou le questionnement identitaire chez certains étudiants ?
 - Est-ce que tu penses que cette influence peut être plus forte pour certains profils ?
- Quelles stratégies mets-tu en place pour préserver ton bien-être face aux réseaux sociaux ?
 - As-tu déjà essayé de limiter ton temps d'écran ?
 - Utilises-tu des outils ou des règles personnelles (notifications, pauses, suppressions d'applications..) ?
 - Est-ce que certaines pratiques t'aident à te sentir mieux ?
 - Est-ce que tu trouves que ces stratégies sont efficaces ?
- Selon toi, comment les étudiants pourraient-ils être mieux accompagnés dans leur usage des réseaux sociaux ?
 - Par l'université / la haute école ?
 - Par l'entourage ?
 - Par les plateformes elles-mêmes ?

Merci d'avoir pris de ton temps pour partager ton expérience. Avant de clôturer cette rencontre, est-ce qu'il y a quelque chose que tu souhaites ajouter ou un point que nous n'avons pas abordé ? Si tu as des questions ou si tu souhaites recevoir des informations sur la suite de l'étude, n'hésite pas à me le dire. Merci pour ta participation.

Guide d'entretien pour les témoins privilégiés

Le guide d'entretien destiné aux professionnels est un support de discussion afin de favoriser un échange libre autour des thématiques centrales.

Merci d'avoir accepté de participer à cet entretien. Dans le cadre de mon mémoire en santé publique, je m'intéresse à l'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale des étudiants de l'enseignement supérieur âgés de 20 à 25 ans, ainsi qu'aux stratégies mises en place pour préserver leur bien-être psychologique et leur santé mentale. Cet entretien vise à recueillir votre regard professionnel et votre expérience de terrain. L'entretien est anonyme et peut être enregistré avec votre accord.

- Pour commencer, pourriez-vous vous présenter ? (Fonction, années d'expérience, parcours professionnel)
- Comment décririez-vous l'état de la santé mentale des étudiants que vous accompagnez actuellement ?
 - Avez-vous observé des évolutions ces dernières années ?
 - Certains troubles ou difficultés vous semblent-ils plus fréquents ?
 - Y a-t-il des profils d'étudiants plus vulnérables ?
- Quelle place occupent les réseaux sociaux dans les difficultés ou les ressources évoquées par les étudiants que vous rencontrez ?
 - Les réseaux sociaux sont-ils spontanément mentionnés par les étudiants ?
 - Sont-ils perçus plutôt comme facteur aggravant, protecteur ou ambivalent ?
 - Certaines plateformes ou usages reviennent-ils plus souvent ?
- Selon votre expérience, comment les réseaux sociaux influencent-ils la santé mentale et le bien-être psychologique des étudiants ?
 - En lien avec l'anxiété, la dépression, le stress. ?
 - En lien avec l'estime de soi, la comparaison sociale, le sommeil ?
 - Avez-vous observé des impacts indirects ? (isolement, surcharge mentale, pression sociale) ?
- Quelles stratégies observez-vous chez les étudiants pour préserver leur bien-être face aux réseaux sociaux ?
 - Stratégies individuelles (limites, pauses, régulation) ?
 - Accompagnement thérapeutique ?

- Selon vous, quel rôle peuvent jouer les professionnels et les institutions dans l'accompagnement des étudiants face aux réseaux sociaux ?
 - Prévention, sensibilisation, accompagnement ?
 - Actions qui vous semblent pertinentes ou nécessaires ?
 - Limites actuelles dans la prise en charge ?
- Y a-t-il des éléments que vous jugez importants et que nous n'avons pas abordés ?

Merci beaucoup pour cet échange et pour votre disponibilité. Avant de conclure, y a-t-il un élément que vous souhaiteriez ajouter ou que vous jugez important à souligner ?

Merci pour votre participation et pour le temps accordé.

Retranscription de l'entretien d'une témoin privilégiée

Naomie (N) : Bonjour, je vais me présenter, donc je m'appelle Naomie Gatera, je suis étudiante en master deux de Santé Publique à l'UCL et donc je suis diplômée infirmière pédiatrique. Dans le cadre de mon mémoire qui porte sur l'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale des étudiants et le bien-être psychologique, du coup je suis amenée à rencontrer des personnes qui travaillent dans ce domaine-là et qui rencontrent des étudiants au quotidien. Donc voilà cet entretien il vise vraiment à recueillir votre expérience professionnelle auprès des étudiants et votre avis.

Témoins (T) : Et donc alors, juste pour savoir ce sont des étudiants de quel âge à quel âge ?

N : De 20 à 25 ans.

T : D'accord.

N : Donc vraiment des étudiants en supérieur, hautes écoles et universités confondues.

T : Ok parfait.

N : Donc voilà. Et l'entretien est bien anonyme. Donc pour commencer, est-ce que vous pourriez vous présenter en me parlant de votre fonction, vos années d'expérience et votre parcours professionnel ?

T : D'accord, donc je suis infirmière, j'ai été diplômée en 1992 à l'université de Montréal, j'ai fait un bachelier et après j'ai fait un master en sciences infirmières dans la foulée, mais j'ai travaillé pendant un an sans être étudiante et infirmière. Par la suite, j'ai travaillé toujours à plusieurs niveaux. À partir de 94, j'ai fait de la recherche, de l'enseignement et de la clinique, principalement en pédopsychiatrie. J'ai travaillé un peu en psychiatrie adulte, j'ai travaillé en psychiatrie médico-légale, donc avec des gens qui avaient commis des délits. J'ai travaillé avec des ados et puis à partir de 94, j'ai fait de l'enseignement clinique, de l'enseignement à l'université, j'étais assistante et j'ai fait de la recherche. De la recherche dans des domaines très particuliers, c'était en psychoneuro donc pour le TDAH notamment et donc je travaillais à l'hôpital comme infirmière clinicienne en pédopsychiatrie. Et en 2000, je suis arrivée en Belgique et alors j'ai été infirmière chef d'un service de pédopsychiatrie à la clinique Saint-Jean pour des enfants de 3 à 12 ans. J'ai fait ça pendant 8 ans et après je suis arrivée à la Haute école Vinci qui ne s'appelait pas comme ça avant parce que c'était encore l'ISEI à l'époque où j'ai fait des stages en psychiatrie et puis je coordonnais l'année de spécialisation santé mentale et psychiatrie et parallèlement à ça, je travaillais aussi en recherche à l'institut recherche santé société à la faculté de Santé Publique. J'ai fait ça de 2009 à 2016 et puis à partir de 2016, j'ai aussi donné cours d'Evidence Based Practice à la faculté de Santé Publique en plus. Donc

parallèlement à mon travail, je donne beaucoup de cours dans la haute école, dans les années de base en psychiatrie, en méthodologie de la recherche et dans les différentes spécialisations, j'ai donné cours aussi en méthodologie de la recherche en sage-femme de 2009 à 2024. Voilà donc c'est mes pôles d'action et puis je donne cours aussi à l'Université du Luxembourg dans la spécialisation de pédiatrie et de santé mentale et psychiatrie.

N : Ah oui ok, vous avez plusieurs casquettes.

T : J'ai toujours été, je suis un peu un peu hyperactive, j'ai toujours eu plein de choses, mais j'ai toujours eu des contacts, je veux dire avec la recherche un petit peu, avec l'enseignement et la clinique là, maintenant depuis 2008, plus du tout hormis pendant les stages.

N : Ok, super. Et du coup, votre rôle auprès des étudiants, c'est enseignante, c'est ça ?

T : Ouais, et je coordonne les travaux de fin d'études. Donc je les vois tous si on veut et puis je donne cours sur les deux sites parce qu'on a une implantation à Louvain-la-Neuve et à Woluwe.

N : Ok super. Comment est-ce que vous décririez l'état de santé mentale des étudiants que vous accompagnez actuellement ?

T : C'est difficile de dire de façon globale. Je peux juste dire que je trouve que les choses ont changé depuis, je dirais depuis le Covid, mais je ne sais pas si c'est juste attribuable à la crise qu'on a eu au moment du Covid, mais c'est vrai que au moment du Covid ça a beaucoup changé les rapports interpersonnels puisqu'on a aussi introduit toute la notion du distanciel et ça a beaucoup changé le climat à l'école et quand on est revenu il y a eu à mon sens et je suis pas la seule à le dire, mais une espèce d'impression qu'il y avait beaucoup plus d'individualisme qu'au départ et donc c'était beaucoup plus compliqué de fédérer les étudiants en groupe. Je les trouve plus indépendants, mais c'est difficile de savoir si, est-ce qu'ils sont indépendants parce qu'ils prennent des décisions pour préserver leur santé mentale ou ils viennent pas au cours parce que le rythme est très compliqué. C'est toujours très compliqué de savoir ça. Est-ce qu'ils sont plus isolés parce que ils l'ont été par la force des choses à travers les dispositifs qui ont été mis en place à ce moment-là. Mais moi je sens qu'il y a quelque chose qui a changé. Mais je ne sais pas si c'est pour le pire ou pour le mieux, c'est toujours très compliqué.

N : Oui.

T : Mais je trouve que les jeunes sont peut-être moins investis et donc parfois, on voit moins d'investissement à certains niveaux. On peut s'inquiéter de leur santé mentale aussi parce qu'ils sont obligés de faire des choix pour se préserver, donc voilà. Je pense qu'il y a sûrement de la souffrance et puis la vie d'étudiant a changé aussi. Je pense que le profil des étudiants qu'on avait il y a dix ans n'est plus le même que maintenant. On sent que, c'est vrai que c'est un domaine où il y a beaucoup moins de discrimination au travail, donc dans le sens où il y a

beaucoup plus de diversité en termes d'étudiants qui sont présents et je trouve que c'est intéressant parce qu'il y a de l'embauche, il y a du boulot donc évidemment que c'est plutôt positif et donc dans la diversification des étudiants qu'on a, il y a des étudiants qui ont une plus grande précarité financière par exemple ce qui n'était pas le cas il y a dix, quinze ans. Après on voyait moins ces profils-là donc est-ce que cette précarité-là fait en sorte qu'il y a plus de souffrance auprès des étudiants ? Peut-être peut-être aussi je pense qu'il y a aussi cette réalité-là. Si je, peut-être froidement, si je regarde le bilan, j'ai l'impression qu'ils vont plutôt bien dans le sens qu'ils, mais ceux qu'on a qui viennent parce que il y a tous ceux qu'on ne voit jamais.

N : Oui, qu'on ne voit pas.

T : Voilà, je trouve qu'ils vont plutôt bien, qu'il y a de la résilience, mais on sent qu'il y a beaucoup de questionnements de fond qui restent compliqués pour eux. Des choses par rapport à leur place dans la société, leur rôle, l'avenir, bon il y en a qui, j'en ai quelques-uns qui sont un peu éco-anxieux, qui ont du mal à se projeter à ce niveau-là, puis ça se traduit aussi parfois dans les choix qu'ils vont faire ou les engagements qu'ils vont prendre.

N : Scolairement parlant ou même en général ?

T : Ouais scolairement parlant dans le sens que je trouve qu'il y en a certains qui rallongent beaucoup les études peut-être que vous en faites partie (rire).

N : Oui moi j'en fais partie (rire).

T : Mais en même temps c'est pas négatif je pense que c'est un métier qui est difficile je pense qu'il y en a beaucoup qui ont beaucoup souffert dans le processus des études je crois qu'il y a beaucoup de souffrance au niveau des stages. Moi, je travaille beaucoup sur cette notion-là, je donne des cours sur la détresse morale, je donne des cours sur la violence latérale. Donc c'est vrai que j'entends beaucoup de récits autour des stages qui ne sont pas faciles. Et puis c'est vrai qu'on finit nos études jeunes, qu'on doit assumer un rôle social avec beaucoup de responsabilités. Je trouve que ça, c'est pas facile.

N : Oui, ce n'est pas évident du tout. Est-ce qu'il y a du coup, des moments du parcours académique où les étudiants vous semblent un peu plus vulnérables ?

T : Oui, je pense que pendant les stages, il y a une plus grande vulnérabilité. D'abord, ils sont isolés parce qu'ils sont seuls parfois dans leur lieu de stage. Oui donc leur groupe de cohésion est dissous pendant ce temps-là même si je suis sûre que via les réseaux sociaux ils gardent contact mais je pense que le stage est un moment plus de grande vulnérabilité avec beaucoup d'enjeux qu'on mesure pas toujours, je crois quand on est dans le corps professoral, les enjeux pour eux qui sont qui pèsent lourd, l'évaluation, les adaptations aux équipes, le rythme, c'est compliqué et là oui je pense qu'il y a plus de souffrance.

N : Ok. Selon vous, quelle place occupent les réseaux sociaux dans la vie quotidienne des étudiants ?

T : Beaucoup. (rire). Mais c'est très drôle parce que dans mon cours de méthodologie de la recherche, je leur fais lire un article sur la nomophobie, je ne sais pas si vous voyez ce que c'est. C'est la phobie de ne pas avoir son téléphone non mais c'est drôle parce qu'ils lisent cet article qui les intéresse beaucoup parce qu'ils se remettent beaucoup en question par rapport à l'utilisation et à la place centrale du téléphone dans leur vie. Et alors on regarde, on fait tous l'exercice, même moi, on regarde notre temps d'écran, puis là on discute de ça. Et alors, c'est vrai qu'il y a des trucs, c'est hallucinant quoi. Il y a des étudiants qui m'ont dit des trucs il y en a un ils recevaient 1250 notifications WhatsApp par semaine du coup je lui dis mais c'est un job ça mais du coup je me dis mais son attention est fragmentée tout le temps parce que si tu réagis à chaque fois que ça fait bing, mais ça occupe beaucoup de place puis c'est je pense que ça a des fonctions des fonctions de socialisation très très fort et en même temps, je pense que ça les remplit un peu comme ça, ils se nourrissent de ça parce que parce que ça les rassure parce qu'ils voient ce qui se passe puis en même temps je pense qu'ils font beaucoup pour procrastiner, il y a beaucoup de procrastination autour du téléphone, en même temps ce besoin d'aller vérifier quelle vie se passe, ça, c'est super important. Ils sont très fomo, ils ont très peur de manquer, une information ou un truc comme ça. Et puis, c'est devenu une modalité de communication, c'est devenu c'est vrai que, oui ça prend beaucoup de place et j'ai l'impression que psychologiquement ça prend beaucoup de place aussi pour certains.

N : Ok et est-ce que du coup dans ce cadre de cours là est-ce que les étudiants ils évoquent eux-mêmes à quel point les réseaux sociaux sont présents dans leur vie ?

T : Ah oui, ils en parlaient beaucoup parce qu'on a tous regardé notre temps d'écran, ils ont tous parlé de leurs habitudes par rapport à ça. C'était drôle, parce que moi j'ai joué le jeu aussi, puis là j'ai regardé, puis je disais, j'ai passé autant de temps sur Instagram, puis là on discutait de notre temps d'écran puis là il y a une prise de conscience, il y a beaucoup d'étudiants qui essayaient de trouver des alternatives aussi, il y en a un qui m'a dit, quand je suis dans le métro, j'essaie de lire un livre au lieu de regarder le téléphone et alors après on a eu un groupe de lecture avec les profs qui lisent des articles de recherche, puis on a lu un sur le Fomo justement, puis là on discutait, on était tous des profs, puis il y en a plein qui disaient, mais moi aussi je me suis rendu compte que finalement, j'étais beaucoup sur mon téléphone, que ça occupait beaucoup de place dans ma vie, donc oui, ils sont énormément, c'est hyper important les réseaux sociaux. Mais ça évolue, je trouve, parce qu'ils ne s'en servent pas trop pour communiquer, c'est vraiment le fait de d'aller voir, de se remplir comme ça c'est une espèce de compulsion.

N : De penser aussi à autre chose, de se détacher peut-être des responsabilités et tout ça.

T : Ouais de faire le vide parce qu'il y en a un qui me dit moi, dès que je cuisine, je dis c'est chouette tu cuisines ouais mais je mets TikTok. Alors moi très naïve je fais exprès pour suivre des recettes que je lui dis (rire) non non et puis et c'est vrai je veux même moi quand je suis plus stressée quand j'ai rien à faire que je suis fatiguée j'ai tendance à aller sur les réseaux voilà et je scroll je scroll ça sert à rien.

N : Et est-ce que les étudiants perçoivent ça comme une ressource, une difficulté ou les deux peut-être ?

T : Je pense que ça a une double fonction en effet une ressource très certainement parce qu'il y a beaucoup de choses qui passent par-là, c'est pas tellement les réseaux sociaux comme Instagram c'est plus leur groupe informel, il y a quand même beaucoup d'informations qui passent par-là, beaucoup de soutien qui est aussi le soutien du groupe, ils s'en servent beaucoup pour ça. Je pense que ça peut être une ressource, puis ils se rendent compte aussi qu'ils perdent du temps là-dessus à regarder des trucs. Mais alors, il y a aussi des gens qui me disent oui mais moi je regarde les nouvelles, je regarde, je lis le journal, il y a aussi des gens qui ont l'air de l'utiliser pour d'autres raisons, des fois mais je rigole avec eux parce que je leur dis que ça c'est pour se donner bonne conscience. Oui mais moi je lis, j'ai des livres sur mon téléphone, mais c'est sûr que ça existe. (rire) On est tous, là où je disais les profs, on en a discuté entre nous aussi. On a tous cette espèce de maintenant à l'heure actuelle, cette difficulté-là.

N : Oui tout à fait.

T : Je veux dire, on critique beaucoup les étudiants, mais quand on est en réunion, on est toutes sur notre téléphone aussi.

N : Oui, ça touche un peu tout le monde quand même.

T : Tout le monde. Tout le monde.

N : Est-ce qu'il y a des plateformes qui vous semblent un peu plus présentes chez les étudiants ?

T : Des réseaux sociaux particuliers. Je pense qu'ils sont beaucoup sur Instagram. Je pense qu'ils sont beaucoup sur TikTok quand même. Mais bon, ça, j'entends des histoires, je ne suis pas à côté d'eux pour regarder, mais je crois et puis il y en a qui regardent pendant les cours, ils ne savent pas déconnecter de ça.

N : Et selon votre expérience, comment est-ce que les réseaux sociaux, ils influencent la santé mentale ou le bien-être psychologique des étudiants ?

T : Je pense qu'il y a des aspects, en tout cas le peu que je connais bon, c'est plus en discutant, j'ai des enfants de cet âge-là aussi. Je pense qu'il y a des trucs qui ont qui sont chouettes en

termes de groupes ou d'informations. Je pense qu'il y a des trucs qui sont aidantes pour certains, pas toujours des témoignages, mais même des trucs un peu plus sérieux. Je crois que ça peut les aider à trouver des ressources parfois. Là où j'ai le plus de mal, c'est tous les trucs qui auto diagnostic, l'auto diagnostic de problématiques, il n'y a jamais eu autant de gens qui ont fait leur coming out TDAH et TSE. Je me dis, jusqu'où ça va ces trucs-là et je trouve que parfois en termes de santé mentale, il y a beaucoup de, comment dire, c'est comme s'il y avait des injonctions sur ces réseaux de, il faut prendre soin de soi et donc ça peut parfois être très culpabilisant, je trouve dans le discours avec des atteintes comme ça et des attentes, ce n'est pas toujours facile, je pense pour au niveau de la santé mentale de de de voir des des influenceurs qui nous disent comment leur vie est formidable. Ça peut être parfois aussi très culpabilisant de se rendre compte qu'on n'est pas là, puis moi je trouve qu'il y a beaucoup de filles, je parle des filles parce que j'ai beaucoup plus d'étudiantes, mais qui sont très pris avec leur image sociale et tous ces aspects-là. Je trouve que sur les réseaux, ce n'est pas toujours très positif en termes de santé mentale par rapport à ça parce qu'ils se comparent à des gens qui ont des vies peut-être parfois très artificielles comme ça et oui par rapport à l'image corporelle, voilà. Donc je trouve que des fois, il y a probablement des trucs positifs. Je les connais pas, mais je connais pas les réseaux de soutien qui existent et tout ça, mais j'ai l'impression que ça met plus de pression sur eux que ça ne les aide au niveau de la santé mentale en plus.

N : Oui tout à fait. Mais on entend beaucoup des phénomènes de comparaison sociale. J'ai eu beaucoup d'étudiants justement qui me disaient que la seule, enfin une des principales pressions qu'ils ont sur les réseaux sociaux, c'est qu'ils voient certains influenceurs qui avancent super vite, qui vont avoir 23 ans, mais ils ont déjà acheté une maison, ils ont déjà une situation financière et que eux, ils sont encore aux études et donc c'est parfois un peu compliqué.

T : Oui, puis c'est difficile de savoir le vrai du faux sur ces trucs-là en fait. C'est vraiment difficile parce qu'on se fait avoir dans plein de trucs, on s'imagine que il y a toutes les fake news, mais il y a aussi est-ce que tous ces gens-là sont vraiment aussi heureux est-ce qu'ils ont vraiment une voiture ? Est-ce qu'ils ont vraiment une maison ?

N : Oui c'est ça.

T : Et puis il y a quelque chose aussi de très, je ne vais pas dire malsain, mais très voyeur comme ça. Les gens qui exposent leur vie, mais nous on les regarde. On les regarde vivre, on vit par procuration ce qui se passe pour eux, il y a quelque chose de très bizarre. Des fois j'aurais envie de dire, aller vie ta vie puis arrête de regarder celle des autres, mais on se fait tous prendre là-dedans.

N : Oui oui mais le monde de l'influence a aussi beaucoup augmenté, j'ai l'impression.

T : C'est fou, c'est fou. Et moi, j'y suis pas beaucoup, mais j'imagine la pression que ça met moi je regarde pas TikTok, mais il paraît que sur TikTok, il y a aussi encore plus et c'est encore plus rapide comme ça, sur Instagram, c'est encore autre chose. Parce que ce n'est pas que des réels, tu dois lire des fois, puis tu scrolles, mais sur TikTok, c'est que des films en fait.

N : Oui, c'est que des vidéos qui défilent rapidement. Et au niveau du sommeil, est-ce que vous pensez que ça peut aussi influencer la qualité du sommeil ?

T : Bah, je leur ai posé la question parce que, et en plus, je savais que j'allais vous rencontrer, mais ce n'est pas pour ça que j'ai posé la question. C'est parce qu'il y a un gars qui quand on a regardé notre temps d'écran, il avait huit heures de TikTok par jour en moyenne. Des fois, c'était plus alors je lui dis, mais allez, tu es à l'école huit heures par jour. Tu regardes ça quand en fait ? Tu ne dors pas, tu fais ça quand parce que au moins huit heures ce n'est pas d'affilée, mais c'est sur toute sa journée. Mais quand tu penses que tu es à la moitié, aller le tiers du temps, tu dors grosso modo, le tiers du temps, tu es au travail, tu es à l'école où je dis le reste du temps, tu fais que ça, alors c'est non-stop quoi. Et il dit oui oui, puis il dit, mais je ne dors pas, je dors moins parce que je regarde le soir. Puis il y a plein de gens qui m'ont dit qu'ils commençaient à regarder le soir leur truc puis ça faisait deux heures qu'ils regardaient, puis là, ils devraient être en train de dormir. Donc, il y en a beaucoup qui parlaient de que ça avait un impact sur leur sommeil.

N : Ah oui, ok, ouais donc ça influence quand même pas mal.

T : Et oui, et sur leur temps de socialisation en vrai.

N : Avec les autres, oui. Et est-ce que vous observez aussi des impacts indirects comme de l'isolement ou de la pression peut-être sociale, scolaire ?

T : La pression sociale, c'est plus que ce que les étudiants m'en disent. Je ne l'observe pas parce que je les vois plic ploc comme ça, mais eux m'en parlent de ça, de l'aspect isolement social. Je pense que parfois ils sont plus dans leur bulle avec leur téléphone et puis leur petit monde qu'en interaction avec les autres. Au cours, ça pose problème. Les gens regardent beaucoup pendant les cours. Ils ne savent pas en fait ne pas regarder leur téléphone. Et donc ça aussi, on a parlé le nombre de fois qu'on l'active sur une journée. On a regardé parce qu'il y a toutes les stats sur leur téléphone. Et là aussi, les chiffres étaient, c'est fou et il y en a un, il dit oui mais madame on est assis, on fait rien. Mais non je leur dis vous êtes au cours, vous écoutez vous faites pas rien. Et pour eux c'est dès qu'ils sont assis, c'est un automatisme, c'est très compliqué et alors oui des tas d'activations 500 activations par jour c'est vrai que ça veut dire que 500 fois tu prends ton téléphone.

N : On ne s'en rend pas compte.

T : On se met mais même moi j'ai enlevé des applications devant eux en disant quand j'ai constaté qu'il y avait autant de temps je fais ça devant vous puis la fois d'après quand je les ai vus je dis vous savez il y en a que j'ai remis quand même après ça j'étais pas capable (rire)

N : Voilà c'est compliqué quand on est habitué aussi.

T : Mais je pense que pour eux c'est encore plus compliqué parce que c'est vraiment très très très présent, mais en même temps est-ce qu'on peut se passer de ça ? Les réseaux sociaux certainement, mais notre téléphone c'est devenu un mode de communication.

N : Il est omniprésent.

T : Toujours. Toujours, chez tout le monde.

N : Chez tout le monde, oui. On ne s' imagine même plus sans téléphone.

T : C'est très drôle parce que dans un cours, je disais aux étudiants, mais comment on faisait avant. Puis là il y a un étudiant qui m'a regardé très naïf comme ça et elle me dit vous vous souvenez vraiment pas comment on faisait avant madame ? (rire) je dis oui je me rappelle très bien comment on faisait.

N : Aujourd'hui ce ne serait plus possible.

T : Mais par contre, j'ai des étudiants qui se sont détachés de leurs smartphones. Il y en a qui ont pris conscience que c'était vraiment et qui sont retournés. J'en ai quelques-uns qui ont des vieux téléphones, qui sont juste téléphones. Et tu peux envoyer des SMS, mais c'est tout.

N : Ah oui ok.

T : Il y en a quelques-uns qui m'ont dit oui oui, on se remet à ça.

N : Oui, donc il y a quand même certains, c'est peut-être une minorité, mais il y a quand même des étudiants qui ont une prise de conscience et qui agissent en conséquence aussi.

T : Mais bon, la plupart se rendent compte quand même compte dans ceux avec qui j'ai parlé là, parce que j'ai vu tous les étudiants de troisième donc on en a beaucoup parlé de ce truc, ils m'ont dit que oui qu'ils savaient que ça prenait trop de place mais que il y en a plein qui savent pas s'empêcher de le faire.

N : Et tantôt vous me parliez aussi d'un étudiant qui s'imposait un peu des pauses de certaines applications, et cætera. Est-ce qu'il y a d'autres stratégies que vous observez chez les étudiants pour préserver leur bien-être justement face aux réseaux sociaux ?

T : Ça j'ai pas vu assez de non je saurais pas dire ça.

N : Ok.

T : Mais bon je pense qu'il y en a qui socialisent plus que d'autres et je vois bien qu'il y a des étudiants qui sont plus avec les autres, ils sont moins dans l'isolement de leur téléphone et tout

ça. Mais c'est vrai qu'il y a dix ans on voyait pas tellement d'étudiants qui étaient isolés là j'en ai avec les écouteurs leur téléphone sur la pause de midi, aux pauses pendant les cours.

N : Qui sont dans leur bulle avec leur téléphone.

T : Avec leur téléphone, oui.

N : Et selon vous, quel rôle peuvent jouer les professionnels de santé et les institutions, donc hautes écoles, universités dans l'accompagnement des étudiants face aux réseaux sociaux ?

T : Je pense que déjà on a un travail d'éducation à faire en termes de responsabiliser les étudiants par rapport à ce qu'ils regardent, moi j'essaie d'attirer leur attention pour qu'ils aient un meilleur esprit critique par rapport aux informations qu'ils vont lire sur les réseaux sociaux parce que des fois ils nous disent, oui j'ai vu ça, mais t'a vu ça où ? Qui raconte ça ? Donc ça, moi j'essaie qu'ils puissent prendre du recul dans ce que j'enseigne pour les aider un peu mais je pense qu'on a un rôle d'éducation à faire par rapport à ça et je pense qu'on devrait être plus comment dire que nous-mêmes on soit capable de prendre ce recul-là par rapport à cette réalité-là, puis qu'on fasse aussi notre examen de conscience là-dessus parce que je trouve que dans le corps professoral on accuse beaucoup les étudiants de ne pas de pas faire ou de trop faire, on est on est beaucoup là-dedans, mais on ne se remet pas nous beaucoup en question par rapport à ça. Et oui, il y a vraiment, je pense de la prévention aussi à faire. On a une responsabilité selon moi, on fait de la prévention sur beaucoup de choses, mais il y a des choses qui sont beaucoup plus intrusives et beaucoup plus présentes sur lesquelles on fait comme si ça n'existait pas. Je veux dire pour moi c'est aussi important de faire de la prévention par rapport à ça qu'on le ferait pour les IST ou pour le suicide quoi, parce qu'il y a vraiment, mais bon même le suicide on ne fait pas beaucoup de prévention par rapport à ça. Mais l'utilisation des réseaux sociaux c'est devenu tellement présent et tellement accepté que on ne s'en rend plus compte. Mais je pense qu'il y a oui on a une on a une responsabilité en tout cas. Moi je jette pas la pierre sur les étudiants. Je pense que comme institution, on a des choses et je ne suis pas dans un truc qu'il faut interdire je pense qu'il faut juste parler, faire prendre conscience et créer aussi peut-être une autre dynamique dans les cours par rapport à ça.

N : En tout cas l'enseignement pourrait totalement agir à ce niveau-là ?

T : Ah oui moi je pense qu'on a une responsabilité sociétale, une responsabilité d'institutions, d'enseignement très certainement. Parce que je pense qu'on assiste à certaines choses sans se sentir concerné alors qu'on devrait se sentir concerné. Et la santé mentale et le bien-être de nos étudiants, c'est important. Ce n'est pas juste des bons mots et il faut aussi mettre des actions par rapport à ça. Clairement.

N : Et avec l'activité que vous avez menée du coup avec vos étudiants, est-ce que vous pensez que eux seraient récepteurs du coup de de toute activité de prévention et de sensibilisation ?

T : Je pense que oui, je pense qu'ils seraient capables de, en fait ça leur parle aussi, ça, je trouve que ça les touche ça leur parle et ils sont capables d'avoir une certaine réception par rapport à ça. En tout cas, je l'ai vu à travers un exercice qui était la lecture d'un texte pour un cours de méthodologie de la recherche, vraiment pas un truc, mais bon on choisit bien ce qu'on veut faire lire à nos étudiants, mais clairement oui je pense qu'ils le seraient parce que on a vraiment eu des chouettes discussions autour de ça, c'est très ouvert. Ils étaient réceptifs parce qu'ils se remettent en question, ils sont pas dans un truc sauf si on leur dit vous êtes, si on commence à les accuser ou alors à pointer, ça ça ne va pas, mais je crois qu'il faut les accompagner puis participer à cette réflexion-là ensemble. Donc c'est clair que si je ne jouais pas le jeu de regarder mon temps d'écran ça n'aurait pas été la même chose. Puis je ne suis pas dans un truc ah moi je fais rien, je suis parfaite. Et ça je pense que ça aide, parce qu'ils en ont marre des adultes, je dis adulte mais c'est des adultes aussi, mais on se comprend. Les gens qui arrivent dans une posture très contrôlante, ce n'est pas bien, il ne faut pas.

N : Oui, il faut arrêter d'être directement dans la négation.

T : Oui, je pense qu'il faut vraiment accompagner. Et quand je donne le cours sur le suicide, on en parle aussi parce qu'il y a toute la question du harcèlement sur les réseaux sociaux et tout ça et ils sont très sensibles à ça aussi. Et j'ai donné cours au Luxembourg puis on en a parlé aussi. C'est drôle parce que mais pas du temps d'écran mais de la question du harcèlement sur les réseaux sociaux et ils ont une vision très pour les plus jeunes, ils se remettent pas toujours en question eux mais ils voient l'impact négatif que ça a sur les jeunes et ils parlaient des défis TikTok et tout ça, ils se rendent compte, que ce n'était pas bien, que ça manipulait un peu les gens.

N : Oui, donc ils sont conscients aussi de cet aspect négatif des réseaux sociaux.

T : Oui, et de la pression sociale. Ils m'ont dit que la pression sociale sur les réseaux c'était vraiment, même si c'était pas toujours du harcèlement mais ils sentaient, bon quand ils parlent de quand ils étaient plus jeunes, quand ils étaient plus ado mais c'est vrai qu'ils ont senti ça, ils ont ressenti cette pression.

N : Oui qui est vraiment omniprésente.

T : Oui je pense, moi je, évidemment ça dépend de ce qu'on suit aussi sur les réseaux, moi je pense pas que je suis des trucs qui m'oppressent à ce point-là. Mais bon, il y a des gens que je pense que oui, qui sont et le contrôle, oui, le contrôle social, c'est vraiment fort.

N : Il y a un profil d'étudiant qui vous semble un peu plus vulnérable ou c'est vraiment globalement tous les étudiants ?

T : Je dirais que c'est globalement tous les étudiants, mais c'est vrai qu'il y a des étudiants où on sent que la place dans le groupe c'est très important, donc la pression sociale est peut-être plus puissante pour cette personne-là, qu'il y en a d'autres qui sont beaucoup plus indépendants et qui sont capables de prendre du recul par rapport au groupe. Mais on sent que ceux qui sont dans les, je ne vais pas faire du stéréotype, mais les étudiants un peu populaires comme ça la pression est beaucoup plus forte. Et puis il y a ceux qui voudraient accéder à ça, on sent aussi que pour eux c'est plus compliqué. Mais de profil type, je saurais pas dire. Non, je saurais pas dire.

N : Ok, super. Du coup, merci d'avoir répondu à mes questions. Est-ce qu'il y a des éléments qui vous semblent importants, que je n'ai pas abordés, que vous voulez aborder ?

T : Je réfléchis 2 petites secondes. Moi, c'est vrai que ça m'intéresserait de savoir quand je regarde cette image-là, à quel point les réseaux sociaux peuvent être des vecteurs de résilience. Est-ce que pour certains ça les aide à traverser des choses plus compliquées quoi. On avait voulu faire une recherche là-dessus, malheureusement on n'a pas eu les subsides, mais c'est vrai que la question de est-ce que ça peut aussi être un vecteur de résilience parce que ça voudrait dire aussi qu'on pourrait utiliser ce média-là pour peut-être soutenir les étudiants ou les gens autrement ou pas.

N : Oui tout à fait. Je n'ai pas trop de réponses à ce niveau-là, mais avec les entretiens que j'ai pu faire avec certains étudiants, c'est vrai qu'ils ont tendance à dire qu'il y a un certain aspect positif de la plateforme TikTok par exemple, qui met beaucoup de vidéos drôles, humour, second degré et tout ça. Et donc quand ils ne se sentent pas bien ou qu'il y a beaucoup de stress scolaire, ils vont vite se rabattre justement sur cette application qui du coup les déconnecte un petit peu et ils pensent à autre chose, ils peuvent un peu décompresser. Mais après, le problème caché entre guillemets, c'est la procrastination parce que leur problème n'est pas réglé, mais ils procrastinent à chaque fois.

T : La compulsion aussi, mais moi je parle beaucoup parce que dans le cours de psychiatrie que je donne, je parle de la procrastination, puis je leur dis comment ça fragilise leur santé mentale, mais en même temps ça leur fait aussi du bien, c'est toujours le truc procrastiner, des fois ça te donne l'impression d'avoir un certain contrôle sur ton environnement et sur ta vie. C'est intéressant aussi que ça ait une fonction un peu de détente, mais en même temps on peut regarder un film. Je sais pas c'est pareil, je veux dire, c'est juste parce que c'est un autre média,

on ne va pas juger que c'est mieux ou c'est pire, je veux dire. Clairement oui la procrastination c'est un gros problème aussi avec les étudiants. Et donc par rapport à leur santé mentale, ben voilà mais bon ça soulève des questions sur comment sont construits les études aussi en Belgique cette idée-là du blocus ou tu fais tout à la fin s'il y avait des évaluations plus continues peut-être qu'ils auraient un autre rapport au à ce qu'ils ont à produire et tout ça. Je n'en sais rien, c'est mes idées.

N : Oui, peut-être qu'il y aurait moins de pression qui fait que alors ils ont recours à toutes ces plateformes.

T : Peut-être oui. Mais en tout cas ça a des fonctions multiples pour eux et ça fait partie de leur mode de vie. Je leur disais vous savez quand internet parce que moi j'ai connu les débuts d'internet et on nous disait tous les profs nous disaient vous allez tous devenir complètement débiles parce que vous allez plus être capable d'aller chercher de l'information. Déjà on nous disait ça et donc et puis c'est vrai bon nous il y a eu YouTube et tout ça il y a eu les MSN on échangeait les chatrooms et tout ça c'était pareil. On perdait un temps fou c'était sur notre ordi mais on perdait un temps fou là-dessus et les jeux en ligne et tout ça, je veux dire c'était une autre époque, mais ça a toujours, il y a toujours eu ça depuis que l'outil internet existe, donc je pense qu'il faut oui, je pense qu'il faut accompagner, puis essayer de comprendre la fonction que ça peut avoir, puis vivre avec son temps puis les aider par rapport à ça.

N : Et les professionnels de santé pour vous, ils pourraient amener quelque chose ?

T : Oui, je pense que oui, je pense qu'il y a de la, bah les infirmières scolaires pourraient faire de, allez, il faut commencer jeune. Oui, allez, il faut commencer jeune hein. Parce que c'est de plus en plus jeune. Oui, les infirmières scolaires, même à tous les niveaux en santé mentale, bien sûr il y a de l'éducation et de la prévention à faire. Oui parce que c'est une technologie intéressante mais voilà ça dépend toujours de l'utilisation qu'on en fait. Il y a quand même des gens qui sont un peu addict.

N : Oui, oui en effet.

T : Par contre, oui, oui. Mais ça, on n'en parle peut-être pas assez de l'addiction au téléphone. C'est très banalisé parce que ça touche tellement d'individu.

N : Et je pense que les gens aussi ne s'en rendent pas forcément compte qu'ils sont addicts au téléphone. Ce que je me dis, c'est que c'est tellement présent dans la vie que quelqu'un pourrait y passer une journée entière et le normaliser.

T : Complètement.

N : Oui, donc les gens pour moi ne s'en rendent pas toujours forcément compte de l'addiction.

T : Oui puis bon ça a des fonctions tellement multiples. Je veux dire, moi je disais c'est le cordon ombilical qui se prolonge. Moi, je suis pas les enfants avec, je ne sais pas tracer où ils sont mais j'ai des collègues qui font ça qui savent où sont leurs enfants donc je dis mais allez et ça on va pas dire que c'est fou mais on va dire c'est très bien c'est la sécurité mais est-ce que tu as vraiment besoin de savoir tout ce que tes enfants font ? à quelle heure ils se couchent ? quand est-ce qu'ils ont ouvert leur téléphone ?

N : **Du coup les tracer tout voir le moindre geste c'est vrai.**

T : Ça, je ne me suis jamais intéressée à ces applications-là, mais je sais que et alors là, c'est tout à fait justifié, les parents vont dire, c'est pour la sécurité. Et d'où ma phrase, qu'est-ce qu'on faisait avant parce qu'on n'appelait pas, on ne savait pas appeler nos enfants tout le temps, nous, on leur faisait donc confiance.

N : **Oui, c'était beaucoup moins contrôlé au final.**

T : Bon, il y avait des cabines téléphoniques, ce qu'il n'y a plu maintenant, ça, c'est vrai. Et donc est-ce que ça, c'est une utilisation plus saine au niveau de la santé mentale j'en sais rien, je ne crois pas. Je pense que mes collègues qui font ça, ils se font de l'inquiétude.

N : **C'est un stress en plus, du coup. Parce que s'ils voient que l'enfant n'est pas à l'endroit où il avait dit, ils vont se poser des questions. C'est une pression en plus.**

T : Moi, j'essaie de sensibiliser aussi les étudiants sur le fait que parce que j'en ai qui sont éco-anxieux, sur le fait que ces bidules-là au niveau de l'environnement c'est juste horrible. Quand tu passes huit heures sur TikTok et donc là ça fait partie de l'éducation aussi à mon sens de se rendre compte que c'est dans une globalité cette affaire-là, donc ça contribue au réchauffement climatique. Alors on parlait, de comment c'est construit, l'utilisation des métaux nobles, d'exploitation de certains pays et là ça va loin parce que c'est, non mais dans la prise de conscience c'est aussi ça, c'est aussi de se rendre compte que finalement ça, c'est pas juste notre utilisation c'est dans sa globalité donc dans ce sens-là oui est-ce qu'on a une responsabilité de sensibiliser à ça, probablement comme je pense que les institutions d'enseignement ont quand même un devoir social important à mon sens mais bon ça c'est ma perception.

N : **Et du coup ça vous en parlez dans la majorité de vos cours ?**

T : Pas dans tous les cours, mais j'ai quelques cours où j'en parle et puis il y a une cellule qui travaille sur cet aspect-là de l'impact sur l'environnement, on a aussi environnement et santé et tout ça. C'est pas moi qui donne ces cours-là, mais on en a parlé. Est-ce que j'en parle dans tous mes cours non, mais comme je donne des cours sur la santé mentale, j'en parle.

N : **Ok, oui. Et ça dans toutes années confondues ?**

T : Moi, j'ai des étudiants de troisième, quatrième et puis j'en parle en spécialisation.

N : Ok, oui, ok.

T : J'ai des étudiants en deuxième mais je leur parle pas de ça. Je fais autre chose mais je parle pas de la santé mentale et je sais pas si les profs en parlent je pourrais m'informer si ça vous intéresse.

N : Ah oui je veux bien merci.

T : Je peux demander aux profs qui donnent les cours de santé mentale mais c'est vrai qu'on parle beaucoup des assuétudes drogues alcool, mais on parle peu du téléphone parce que ça nous confronte plus je pense. Je vais demander si on parle de l'addiction au téléphone, mais je crois pas. J'ai dit à une collègue de parler de l'addiction aux jeux vidéo parce que c'est tellement, mais ça existe sûrement encore, mais c'est plus dans l'air du temps, mais il y en a encore.

N : Il y en a encore, mais beaucoup moins, je pense.

T : Ah oui, oui, le téléphone, c'est bien plus grave.

N : Ça a pris bien plus de place.

T : Et plus chez les femmes, apparemment.

N : Ah bon ?

T : Mais c'est ce que j'ai vu dans un article, mais j'étais sceptique aussi, mais apparemment les filles vont plus sur les réseaux sociaux que les garçons. Ils utilisent plus leur téléphone pour des jeux et des trucs comme ça les garçons et les filles sont plus sur les réseaux sociaux.

N : Ah ok ok c'est bon à savoir.

T : Ah par contre oui et j'arrête après, je pourrais en parler toute la soirée. Il y a des étudiants qui m'ont dit qu'ils regardaient beaucoup je sais jamais comment on appelle ça. Vous savez, les gens qui font (mimes).

N : Ah l'ASMR.

T : Ah oui, et que ça, il y en a que ça détend à fond.

N : Ah oui, oui, oui, beaucoup, énormément. Justement, sur TikTok, il y a pas mal de contenus comme ça et des étudiants, oui, qui disent qu'en fait, même pour trouver le sommeil, ils vont écouter la vidéo.

T : Ils mettent des bruits comme ça.

N : Oui, et donc ça leur permet de dormir ou de se relaxer, et cætera. Oui, c'est vrai.

T : Donc ça, c'est vrai que le soir, il y a des gens qui m'ont dit qu'ils faisaient ça.

N : Oui, il y a de plus en plus de contenus comme ça, en plus sur YouTube, TikTok, et cætera.

T : Oui, ça, ça me dépasse un peu. J'ai déjà regardé les trucs comme ça et là, je me dis waouh, le frigo est super bien rangé. (rire).

N : (Rire) Ça plaît ou ça ne plaît pas parce qu'il y a différents bruits. Il y a le bruit de l'aspirateur ou des gens qui font comme ça (mime) sur le micro, et cætera. Il y en a que ça a insupporte justement et d'autres au contraire, ça les détend totalement.

T : Oui, c'est les bruits blancs aussi. C'est un truc comme ça, je crois. Il y a des gens que ça suscite des ondes alpha, puis ça leur fait du bien.

N : Oui c'est ça.

T : Et l'aspirateur (rire).

N : Il y en a qui trouvent le sommeil avec ça, apparemment.

T : C'est très bien. Mais je vais m'informer si jamais j'ai des informations, mais je parce que je connais bien la prof qui donne le cours de santé mentale en deuxième, mais à mon avis, c'est pas répandu.

N : Ok, super. Mais oui, comme ça, j'aurai une petite idée.

T : Ok, super.

N : Merci beaucoup en tout cas pour l'échange et votre disponibilité.

T : Avec grand plaisir. Bon courage pour la suite.

