

**Faculté des sciences de l'éducation**

**Quelle est l'influence des réseaux sociaux sur l'estime de soi et le bien-être des étudiants des écoles de la Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB) ?**

Auteures : Accarain Louise, Cattaruzza Romane

Promoteur : Bouchat Pierre

Lectrice : Catherine Geeroms

Année académique 2024-2025

Master en Sciences de l'éducation à finalité spécialisée



## Remerciements

Nous souhaitons exprimer notre profonde gratitude à notre promoteur de mémoire, Monsieur Bouchat, pour sa disponibilité, la pertinence de ses remarques et son accompagnement tout au long de ce travail. Ses conseils avisés et le temps qu'il nous a consacré ont été d'un soutien précieux dans la réalisation de ce mémoire.

Nous souhaitons remercier également Madame Geeroms, notre lectrice, pour l'intérêt qu'elle porte à notre recherche.

Louise remercie chaleureusement ses proches pour leur soutien indéfectible durant cette période exigeante. Un merci tout particulier à Martin Lebrun, mon père et ma grand-mère pour leurs relectures attentives et leurs conseils éclairés.

Romane tient à remercier ses proches. Leurs précieux conseils ont été d'une grande aide tout au long de l'élaboration de ce travail. Merci particulièrement à David Alonso Alonso, mon père et ma mère pour leurs suggestions bienveillantes.

Enfin, nous tenons à remercier tous les étudiants qui ont accepté de participer à notre étude en répondant à notre questionnaire. Leur contribution a été indispensable à l'aboutissement de cette recherche.

Nous espérons que ce travail pourra être une source d'inspiration ou d'éclairage pour les enseignants soucieux de mieux comprendre le bien-être et l'estime de soi des étudiants dans un monde fortement influencé par les réseaux sociaux.



## Plagiat

« Nous déclarons sur l'honneur que ce mémoire a été rédigé par nos soins, 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, etc.) empruntées ou faisant référence à des sources primaires ou secondaires sont référencées adéquatement selon la méthode universitaire en vigueur. Nous déclarons avoir pris connaissance et adhérer au Code de déontologie pour les étudiants 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 ».

# Table des matières

|                                                                                                                                       |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Remerciements .....</b>                                                                                                            | <b>3</b>  |
| <b>Introduction générale.....</b>                                                                                                     | <b>10</b> |
| <b>1. Première partie : cadre théorique.....</b>                                                                                      | <b>15</b> |
| <b>1.1. Approche contextuelle.....</b>                                                                                                | <b>15</b> |
| 1.1.1. L'adolescence : définition et caractéristiques.....                                                                            | 15        |
| 1.1.2. Les réseaux sociaux.....                                                                                                       | 17        |
| 1.1.3. Les adolescents et les réseaux sociaux .....                                                                                   | 28        |
| <b>1.2. Approche conceptuelle .....</b>                                                                                               | <b>38</b> |
| 1.2.1. L'estime de soi.....                                                                                                           | 38        |
| 1.2.2. Le bien-être .....                                                                                                             | 44        |
| <b>2. Deuxième partie : méthodologie de la recherche.....</b>                                                                         | <b>49</b> |
| <b>2.1. Question de recherche.....</b>                                                                                                | <b>49</b> |
| <b>2.2. Hypothèses.....</b>                                                                                                           | <b>49</b> |
| <b>2.3. Méthodologie du recueil des données.....</b>                                                                                  | <b>53</b> |
| 2.3.1. Participants .....                                                                                                             | 54        |
| 2.3.2. Questionnaire .....                                                                                                            | 54        |
| 2.3.3. Analyses de fiabilité .....                                                                                                    | 55        |
| <b>2.4. Traitement des données, résultats d'analyses, interprétations.....</b>                                                        | <b>59</b> |
| 2.4.1. Traitement des données .....                                                                                                   | 59        |
| 2.4.2. Analyses descriptives .....                                                                                                    | 59        |
| 2.4.3. Analyses inférentielles .....                                                                                                  | 62        |
| 2.4.3.1. Relations entre utilisation passive et active en fonction des variables étudiées.....                                        | 62        |
| 2.4.3.2. Comparaison entre les différents temps d'utilisation des réseaux sociaux et les variables étudiées dans cette recherche..... | 69        |
| 2.4.3.3. Utilisation des réseaux sociaux en fonction du genre .....                                                                   | 76        |
| 2.4.3.4. L'influence de l'âge.....                                                                                                    | 77        |
| <b>3. Discussion.....</b>                                                                                                             | <b>79</b> |
| <b>3.1. Mise en perspective des résultats et des hypothèses .....</b>                                                                 | <b>79</b> |
| 3.1.1. Relations entre utilisation passive et active en fonction des variables étudiées .....                                         | 79        |
| 3.1.2. Comparaison entre les différents temps d'utilisation des réseaux sociaux et les variables étudiées dans cette recherche.....   | 86        |
| 3.1.3. L'influence du genre .....                                                                                                     | 93        |
| 3.1.4. L'influence de l'âge.....                                                                                                      | 97        |

|      |                                  |     |
|------|----------------------------------|-----|
| 3.2. | Les limites de l'étude .....     | 100 |
| 3.3. | Mise en perspective.....         | 103 |
| 4.   | <i>Conclusion générale</i> ..... | 104 |
| 5.   | <i>Bibliographie</i> .....       | 107 |
| 6.   | <i>Index</i> .....               | 115 |
| 7.   | <i>Annexes</i> .....             | 116 |

## Table des figures

|                                                                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Figure 1 - Sexe des participants (N=962) .....                                                                               | 59 |
| Figure 2 - Répartition des participants en % selon le type d'enseignement (N=962) .....                                      | 60 |
| Figure 3 - Moyenne du niveau d'estime de soi selon le temps d'utilisation des réseaux sociaux (N=962).....                   | 71 |
| Figure 4 - Moyenne du niveau d'estime de soi physique selon le temps d'utilisation des réseaux sociaux (N=962) .....         | 71 |
| Figure 5- Moyenne du niveau de bien-être selon le temps d'utilisation des réseaux sociaux (N=962).....                       | 72 |
| Figure 6 - Moyenne du niveau de bien-être subjectif selon le temps d'utilisation des réseaux sociaux (N = 962) .....         | 73 |
| Figure 7 - Moyenne du niveau de solitude selon le temps d'utilisation des réseaux sociaux (N = 962).....                     | 74 |
| Figure 8 - Moyenne du niveau de comparaison sociale selon le temps d'utilisation des réseaux sociaux (N = 962) .....         | 74 |
| Figure 9 - Moyenne du niveau de satisfaction selon le temps d'utilisation des réseaux sociaux (N = 962).....                 | 74 |
| Figure 10 - Moyenne du niveau d'utilisation passive selon le temps d'utilisation des réseaux sociaux (N = 962) .....         | 75 |
| Figure 11 - Moyenne du niveau d'utilisation passive selon le temps d'utilisation des réseaux sociaux (N = 962) .....         | 76 |
| Figure 12 - Comparaison des effets de l'utilisation active et passive sur les variables psychologiques de l'échantillon..... | 81 |
| Figure 13 - Impact du temps passé sur les réseaux sociaux sur les variables psychologiques de l'échantillon.....             | 89 |
| Figure 14 - Comparaison des effets de l'utilisation passive sur les variables psychologiques de l'échantillon.....           | 90 |
| Figure 15 - Comparaison des effets de l'utilisation passive sur les variables psychologiques de l'échantillon.....           | 91 |
| Figure 16 - Effets de l'utilisation des réseaux sociaux sur les adolescents.....                                             | 93 |
| Figure 17 - Influence du genre sur l'utilisation des réseaux sociaux et le bien-être..                                       | 94 |
| Figure 18 - Schéma synthétique des effets sur l'utilisation passive des réseaux sociaux selon le genre.....                  | 95 |

|                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Figure 19 - Schéma synthétique des effets sur l'utilisation active des réseaux sociaux selon le genre.....  | 96 |
| Figure 20 - Les réseaux sociaux les plus utilisés en fonction du genre .....                                | 97 |
| Figure 21 - L'influence de l'âge sur l'utilisation des réseaux sociaux et les variables psychologiques..... | 99 |

## Introduction générale

En deux décennies, nous avons pu voir s'installer progressivement les réseaux sociaux dans le quotidien de millions de personnes et cela à travers le monde. Alors qu'à l'origine, ils étaient surtout utilisés pour relayer des informations ou permettre le maintien de liens sociaux, actuellement leurs influences dépassent ces simples fonctions. Aujourd'hui, ils participent à la construction identitaire, ils exercent une influence sur les normes sociales et reconfigurent les rapports aux autres et à soi-même.

Aujourd'hui, il est presque impensable d'évoquer les réseaux sociaux sans aborder leurs liens étroits avec les adolescents qui sont hyperconnectés et en pleine construction identitaire. Alors qu'il y a une vingtaine d'années, les adolescents s'exprimaient dans des journaux intimes ou par téléphone, aujourd'hui, leur quotidien, mais également leurs doutes et leurs fiertés sont publiés sur les réseaux sociaux. Ces plateformes<sup>1</sup> influencent les modes d'expression, les relations sociales et la perception de soi.

L'adolescence est reconnue comme une période de transition importante et est marquée par des changements biologiques, cognitifs, affectifs et sociaux. L'omniprésence des réseaux sociaux et des écrans chez les adolescents laisse la place à de nombreuses interrogations de la part des chercheurs, mais également des professionnels de terrain, des éducateurs et des parents. Nombreux sont les articles de presse, les rapports ou les études qui ne parlent pas des effets des réseaux sociaux sur la santé mentale des adolescents. Ces effets peuvent s'apparenter à des troubles du sommeil, de l'isolement, une addiction numérique, mais également un mal-être psychologique ou une baisse de l'estime de soi.

Pourtant, tous les discours ne vont pas dans le même sens. Certains soulignent les effets positifs de ces outils tels que le maintien des liens sociaux, le développement des compétences numériques, l'expression de soi ... Le sujet semble donc faire débat et nécessite une approche rigoureuse et nuancée basée sur des données empiriques.

---

<sup>1</sup> Voir définition dans l'index

À présent, les différentes recherches s'intéressent à la nature des interactions sur les réseaux sociaux, mais également au rôle que jouent ces plateformes dans le développement des jeunes (Orben 2020). La littérature actuelle tend à montrer que la manière dont les réseaux sociaux sont utilisés – de façon active (publier, régir) ou passive (faire défiler, observer) n'ont pas les mêmes effets sur la santé mentale. Néanmoins, il semblerait que l'expérience vécue sur les réseaux sociaux soit parfois très différente en fonction des individus qui y sont inscrits. Ainsi, certains y trouvent du réconfort, de la reconnaissance jusqu'à y trouver un lieu pour s'exprimer de façon inédite. D'autres y sont confrontés négativement, en étant la cible de commentaires<sup>2</sup> blessants, se sentant dévalorisés par des comparaisons sociales ou affectés par la pression permanente de devoir paraître sous leur meilleur jour.

Étant enseignantes en Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB), nous observons des élèves dont les comportements, les attitudes ou les émotions semblent être influencés par leur fréquence d'utilisation des réseaux sociaux. Nous constatons que des élèves sont préoccupés par plusieurs éléments comme leur apparence numérique ou la réception de leurs publications. Ils sont également affectés par des interactions en ligne qui peuvent être négatives. Tout ce que nous constatons sur le terrain nous a invité à nous questionner davantage à propos de l'influence des réseaux sociaux sur deux aspects fondamentaux du développement d'un adolescent : l'estime de soi et le bien-être.

Le moteur de notre démarche de recherche dans ce mémoire se trouve donc au croisement de nos expériences professionnelles respectives, de notre formation universitaire et de nos intérêts personnels au sujet des enjeux éducatifs en rapport avec le numérique. Il nous semble important, de nos jours, de ne pas porter de jugements trop précipités, mais bien d'adopter une attitude scientifique dans le but d'éviter cela. Au lieu de considérer les réseaux sociaux comme bénéfiques ou néfastes, nous souhaitons concrètement analyser l'influence qu'ils ont sur la perception que les adolescents ont d'eux-mêmes et sur leur bien-être. Cette démarche reflète notre volonté de nuance, de prise en compte du contexte dans le but de mieux comprendre les processus psychologiques en jeu.

---

<sup>2</sup> Voir définition dans l'index

### Problématique

Les réseaux sociaux exercent une influence importante sur le développement psychologique des adolescents. Cette influence est complexe, car elle concerne plusieurs champs d'études comme la sociologie de la jeunesse, la psychologie du développement ou encore la pédagogie et la communication en ligne. Plusieurs auteurs avancent que les réseaux sociaux renforcent les comparaisons sociales, la plupart du temps à sens unique, vers des figures idéalisées (Fardouly & Vartanian, 2015), ayant recours à l'usage de filtres et à une mise en scène particulière. Cela peut dès lors avoir un impact négatif sur la perception que les jeunes ont d'eux-mêmes. D'autres études (Rosen et al. 2013 et Mlaiki et al., 2012, cités par Polar & Vaerscon, 2022 ; Andreassen et al., 2017, cités par Polar & Vaerscon, 2022) mettent en avant que la recherche de reconnaissance par les « likes<sup>3</sup> » ou des commentaires positifs peut avoir deux conséquences : renforcer un sentiment de valorisation ou provoquer une dépendance à l'approbation des autres (Dany et al., 2016).

Dans ce contexte, notre étude a pour but d'analyser les liens qui s'établissent entre l'utilisation des réseaux sociaux et les niveaux de bien-être et d'estime de soi des adolescents scolarisés en FWB. Nous cherchons dès lors à comprendre ce que les jeunes ressentent lorsqu'ils sont présents en ligne, l'usage que ces derniers font des réseaux sociaux et comment cela est-il lié avec leur épanouissement personnel.

Notre problématique est donc la suivante : Comment l'usage des réseaux sociaux influence-t-il l'estime de soi et le bien-être des adolescents scolarisés en Fédération Wallonie-Bruxelles ?

### Question de recherche

De la problématique énoncée précédemment découle notre question de recherche :  
« Quelle est l'influence des réseaux sociaux (Facebook, Facebook Messenger, Instagram, Snapchat, TikTok, Twitter, Pinterest, WhatsApp et YouTube) sur l'estime de soi et le bien-être des étudiants des écoles de la Fédération Wallonie-Bruxelles ? »

---

<sup>3</sup> Voir définition dans l'index

### Objectifs de la recherche

Par cette, nous souhaitons explorer l'influence des réseaux sociaux sur l'estime de soi et le bien-être des adolescents en FWB par le biais de plusieurs objectifs complémentaires :

- Comprendre l'influence de l'utilisation des réseaux sociaux sur l'estime de soi et le bien-être de manière nuancée en fonction de la fréquence d'utilisation, du type d'utilisation (active ou passive), mais également selon des facteurs personnels comme l'âge ou le genre.
- Identifier les usages les plus fréquents des réseaux sociaux chez les adolescents en FWB (fréquence d'utilisation, réseaux sociaux les plus utilisés en fonction du genre, utilisation active ou passive).
- Mettre en évidence les effets bénéfiques ou délétères des réseaux sociaux en fonction du type d'utilisation (active ou passive).
- Tenir compte des contextes individuels, sociaux et scolaires pour proposer une lecture nuancée.
- Amener à une réflexion éducative à destination des professionnels de l'enseignement, des familles, mais également des jeunes eux-mêmes.

### Hypothèse centrale

L'hypothèse centrale de notre travail est que l'utilisation fréquente, passive et axée sur la comparaison sociale des réseaux sociaux a des effets négatifs sur l'estime de soi et le bien-être des adolescents en FWB, tandis qu'une utilisation active, créative et socialement soutenue diminue la solitude et améliore le bien-être et l'estime de soi. En d'autres termes, l'impact des réseaux sociaux ne dépend pas seulement de leur utilisation, mais plutôt de la façon dont les jeunes s'y investissent.

### Plan du travail

Notre mémoire s'organise en deux chapitres principaux : une partie théorique et une partie empirique. Dans la première partie, nous poserons le cadre théorique en présentant les recherches antérieures sur l'utilisation des réseaux sociaux chez les adolescents et en définissant les concepts centraux de notre étude. Dans la seconde partie, nous commencerons par préciser notre méthodologie, basée sur une approche quantitative en ayant recours à un questionnaire adressé aux adolescents fréquentant

les établissements scolaires secondaires de la FWB. Nous présenterons et examinerons ensuite les différents résultats obtenus. Enfin, nous réaliserons une discussion au sujet de nos résultats à la lumière des théories existantes. Nous soulignerons ensuite les limites de notre étude et proposerons des pistes pour la pratique éducative ainsi que pour les recherches futures.

## 1. Première partie : cadre théorique

### 1.1. Approche contextuelle

Cette première partie se composera de trois chapitres principaux. Le premier sera consacré à l'adolescence, le second aux réseaux sociaux et le dernier au lien entre ces deux concepts. Cela nous permettra de mieux comprendre le contexte dans lequel nous réalisons notre étude, mais également la méthodologie que nous devons adapter. Cette démarche nous sera également bénéfique pour enrichir notre réflexion quant à l'analyse des résultats de notre étude.

#### 1.1.1. L'adolescence : définition et caractéristiques

L'adolescence est « un moment de séparation entre le monde de l'enfance et le fait de devenir adulte » (Birraux, 2002 p.475, cité par Marty & Missonnier, 2010). Selon Balleys (2017), cette période de transition entre l'enfance et l'âge adulte allie quête de soi et socialisation. Elle passe d'une phase de socialisation familiale à une phase de socialisation par les pairs. Devenir grand est un défi de taille pour l'adolescent qui doit prouver, à lui-même et aux autres, qu'il est devenu un individu unique et autonome capable d'être apprécié par les personnes dont il a choisi de s'entourer. Alors que les amis étaient jusqu'ici des enfants d'amis des parents, des camarades de classe, des voisins, et autres, c'est durant l'adolescence que les jeunes développent et entretiennent eux-mêmes leur réseau social. L'adolescent cherche à se créer une nouvelle identité qui doit être validée par ses amis, devenus sa nouvelle référence. Selon Balleys (2017), « la quête d'individualité est ainsi corrélée à une quête de reconnaissance sociale par les pairs. » (p.128). Les amitiés, construites ou maintenues lors de la période de l'adolescence, exercent une influence sur le bien-être, le développement des relations amoureuses et familiales à long terme (Connolly et al., 2000 et Montgomery, 2005, cités par Steinfield et al., 2008).

Durant cette période, les relations intrafamiliales sont, quant à elles, souvent très tendues. Les jeunes ont une faible tolérance à la frustration et ont tendance à perdre la notion de limite, ce qui peut causer une chute des résultats scolaires, un isolement, des troubles du caractère, du sommeil ou des conduites alimentaires et une dégradation des relations familiales (Marty & Missonnier, 2010). L'adolescence impose une capacité à tolérer la discontinuité et la violence de cette période tout en s'adaptant à de multiples

changements et nouveautés qui ne sont pas maîtrisables. C'est notamment le cas de la puberté qui entraîne un travail psychique considérable et qui oblige l'adolescent à évoluer tout en restant inchangé (Marty & Missonnier, 2010). Il doit développer un sens cohérent du soi – entre la vision de celui qu'il est et de celui qu'il veut devenir tout en ayant des sentiments relativement stables de valeur personnelle c'est-à-dire à son estime de soi (Valkenburg et al., 2017). Le début de l'adolescence se singularise par une focalisation accrue sur soi. Les jeunes adolescents ont souvent tendance à surévaluer la façon dont les autres les observent et les évaluent. Ils sont préoccupés par la façon dont ils apparaissent aux yeux des autres (Elkind & Bowen, 1979, cités par Valkenburg et al., 2017).

Selon Taylor et Harper (2001), les jeunes considèrent leurs téléphones comme des artefacts qui leur permettent d'exprimer leur identité individuelle et collective. L'activité humaine est perçue comme directement influencée socialement, culturellement et historiquement par l'utilisation d'artefacts comme la technologie. L'utilisation d'un téléphone va au-delà de son simple usage fonctionnel. C'est pourquoi les jeunes accordent de l'importance à la marque, au modèle et/ou à la couleur de l'appareil. Lorsqu'on analyse l'utilisation des téléphones portables des jeunes, il ressort qu'ils utilisent ceux-ci pour passer des appels vocaux afin de joindre les membres de leur famille et leurs proches. En outre, la méthode de communication prédominante des jeunes se caractérise par des messages écrits relativement courts envoyés à leurs amis. Les adolescents simplifient le texte et remplacent les mots plus longs par des lettres, les phrases deviennent plus courtes. Ils se différencient des adultes, car ils utilisent des mots et des symboles spécifiques pour communiquer. En utilisant leur téléphone, les jeunes semblent consolider les relations avec d'autres adolescents et se différencier des relations familiales ou domestiques. Cet instrument est particulièrement porteur de sens pour les jeunes qui se sentent alors considérés comme membres d'un groupe social. Cela favorise également un sentiment croissant d'indépendance (par rapport à la famille) et de collectivité (entre pairs). L'usage du téléphone est apprécié, car il favorise et préserve le sens de la communauté. En envoyant des messages à leurs amis et donc leur réseau social, ils montrent leur implication et prouvent leur appartenance à cette communauté. Cela permet aux jeunes d'utiliser un langage commun entre eux. C'est grâce à cela qu'ils définissent les

membres appartenant à leur communauté. Les jeunes qui n'ont pas de téléphone portable sont alors exclus de la communauté (Taylor & Harper, 2001).



**Résumé :**

*L'adolescence se caractérise par la création et l'entretien d'un réseau social.*

*L'adolescent est en quête d'une nouvelle identité qu'il cherche à faire valider par ses amis vus comme ses nouvelles références. Au début de cette période, il est particulièrement centré sur lui-même. Il est également préoccupé par la façon dont les autres le voient.*

*Durant l'adolescence, des difficultés à tolérer la frustration et une perte des notions de limite sont observées ce qui fragilise les relations intrafamiliales.*

*La puberté apparaît et oblige l'individu à entreprendre un travail psychique important pour lui permettre d'évoluer tout en restant inchangé.*

*Les jeunes utilisent leur téléphone comme un artefact qui les relie à une communauté. En envoyant des messages, les jeunes montrent leur implication dans celle-ci. Cette communauté se différencie des autres par son langage et sa façon particulière de communiquer. Le téléphone offre la possibilité d'être utilisé de façons multiples et offre un sentiment d'indépendance. Toutefois, les jeunes qui n'ont pas de téléphone sont exclus des communautés créées sur les réseaux sociaux et n'ont pas la possibilité de devenir membres de celles-ci.*

### 1.1.2. Les réseaux sociaux

Selon Orben (2020), les adolescents d'aujourd'hui appartiennent à une génération unique. Ils ont dû évoluer dans une société de plus en plus numérisée où l'utilisation des écrans numériques est intensive et omniprésente.

#### Les sept générations

À partir des années 1920, Mannheim (1928, cité par Fasel, 2015) développe la théorie générationnelle, qui repose sur l'idée que des individus nés à la même période partagent souvent des points de vue similaires. Ces points de vue reflètent leur manière de percevoir le monde dans lequel ils évoluent. Cette théorie a connu un essor important grâce à l'apport de Stauss et Howe, dans les années 1990, qui ont popularisé

le concept de théorie générationnelle. La théorie des générations de Mannheim est principalement historique (Fasel, 2015).

D'autres chercheurs comme Qvortrup (2009, cité par Fasel, 2015), Mayall (2002, cité par Fasel, 2015), Alanen (2002, cité par Fasel, 2015) ou Prout et James (s.d, cités par Fasel, 2015) ont proposé une autre approche, dite synchronique. Selon eux, le jeune peut être envisagé selon deux manières : soit en fonction de sa date de naissance, qui le place dans un contexte social et historique déterminant ses choix, soit comme un « *actual being* » (être actuel) et non un « *future being* » (être futur). Dans cette optique, le jeune se distingue d'autres périodes de vie par ses relations avec les adultes, notamment avec ses parents selon Alanen, ou plus largement avec les adultes selon Prout et James. En étant considéré comme un acteur actif, il influence à son tour la société par les choix qu'il fait (Fasel, 2015).

Dans notre travail, nous avons choisi de nous concentrer sur la théorie des générations d'un point de vue historique afin de mieux comprendre les caractéristiques associées à la Génération Z. La théorie de Mannheim a fait l'objet de critiques, et notamment par Fulbrook (1990), pour son manque de fondement empirique. Nous l'utilisons donc de manière critique et limitée, principalement pour situer historiquement certaines représentations générationnelles notamment celles des adolescents étudiés dans le cadre de notre recherche, sans prétendre à une généralisation empirique. Il nous semble cependant indispensable de reconnaître également la dimension de l'enfant en tant qu'« *actual being* ».

Selon le principe de Mannheim, sept générations ont été définies. La première, la « **GI** » est une génération influencée par la Première Guerre mondiale. La « **Silent Generation** » désigne les personnes nées après la Première Guerre mondiale qui ont grandi durant la Grande Dépression et la Deuxième Guerre mondiale. Les « **Baby Boomers** » font référence aux personnes nées après la Deuxième Guerre mondiale. C'est grâce à cette génération que la théorie générationnelle s'est particulièrement fait connaître. Ensuite viennent les Générations X, Y et Z, sur lesquelles nous allons particulièrement nous concentrer pour notre recherche, car elles sont en lien avec le numérique. La « **Génération X** » comprend des personnes nées entre les années 1960 et 1980. Elle suit la génération du « **Baby Boom** » et constitue un creux démographique

dans notre société. Il s'agit souvent des parents de la Génération Z dont nous traiterons par la suite. Ils ont connu le développement des nouvelles technologies tardivement, ce qui les oblige à faire face à divers défis pour s'y adapter.

La « **Génération Y** » est composée des personnes nées à partir des années 1990 jusqu'en 2000. Elle a évolué avec la naissance des nouvelles technologies et des nouveaux médias. Toutefois, elle n'emploie le potentiel des nouvelles technologies que dans certains de ses aspects.

La « **Génération Z** » est celle qui nous intéresse particulièrement dans le cadre de notre étude, car elle est représentée par les jeunes nés à partir des années 2000. On lui assigne aussi souvent le nom de « Génération C », car elle réunit les qualités de « Communication-Collaboration-Connexion-Créativité ». Alors que la Génération Y a grandi avec les nouvelles technologies, les jeunes de la Génération Z, aussi appelés les « digital natives », sont nés dans un environnement informatique. Alors que la Génération Y a vu apparaître Internet, les premiers téléphones portables et les ordinateurs personnels, la seconde est née avec un accès illimité à Internet, aux smartphones et aux réseaux sociaux.

Nous pouvons également voir un changement dans le traitement d'informations entre la Génération Y et Z, car les jeunes de la génération Z développent plus rapidement des capacités technologiques pour obtenir les informations qui leur semblent importantes.

#### La fracture numérique

La fracture numérique met en lumière les écarts entre groupes d'âge. Afin de protéger leurs enfants, certains parents décident de restreindre au maximum l'accès à ces nouvelles technologies, dont les réseaux sociaux. C'est ce qui est communément appelé la fracture numérique ou « *digital divide* » (Fasel, 2015). Mark Prensky (2001, cité par Fasel, 2015) est à l'initiative du concept de « *digital immigrants* » et « *digital native* ». Il distingue donc les personnes qui essaient de s'intéresser aux réseaux sociaux (les digital immigrants, nés avant les années 80) et les *digital natives*. Ces deux catégories ne parlent pas le même langage, ce qui force les parents pour qui Internet n'est pas un outil inné, à apprendre ce nouveau langage.

On « semble assister à une projection des peurs de ces adultes, qui n'ont pas grandi avec Internet et qui, comme beaucoup, ont peur de ce qu'ils ne connaissent pas » (Clément, 2014, p.39, cité par Fasel, 2015). Selon Tisseron (2013, cité par Fasel, 2015), la fracture générationnelle expose les jeunes à certains risques. Les jeunes sont susceptibles d'accéder à des contenus dangereux dans le but de s'opposer à leurs parents. Les parents ne sont pas les seuls adultes évoqués, les professeurs le sont aussi.



### **Résumé :**

*Selon la théorie générationnelle historique de Mannheim, il existe sept générations composées d'individus nés pour chacune d'entre elles à la même période et partageant des points de vue semblables. Cette théorie est mobilisée dans le cadre d'une interprétation historique bien qu'elle ne s'appuie pas sur un ancrage empirique. Nous utilisons ces notions prudemment en ayant conscience de leurs limites.*

*La génération qui est représentée dans cette étude est la « Génération Z ». Elle est constituée des individus nés à partir des années 2000. Ils sont également nommés les « digital natives », car ils sont nés dans un environnement numérique.*

*Certains parents considèrent Internet comme un outil qui n'est pas inné, mais avec lequel ils ont grandi. Fasel (2015) nomme « fracture numérique » le contrôle des parents sur l'accès de leurs enfants à ces nouvelles technologies. Cela peut avoir un impact négatif sur les jeunes qui, pour s'opposer aux restrictions imposées par leurs parents, s'exposent alors à des contenus dangereux.*

### Définition des réseaux sociaux

Boyd et al. (2007, cités par Faelens et al., 2021) décrivent les réseaux sociaux comme « des services Web qui permettent aux individus de construire un profil public<sup>4</sup> ou semi-public au sein d'un système limité, d'articuler une liste d'autres utilisateurs avec lesquels ils partagent une connexion et d'afficher et de parcourir leur liste de connexions et celles établies par d'autres au sein du système » (p.1).

---

<sup>4</sup> Voir définition dans l'index

Les réseaux sociaux en ligne sont définis par Ellison et Boyd (2007, cités par Fasel, 2015) comme « des services Web qui permettent aux individus de construire un profil public ou semi-public dans le cadre d'un système délimité, d'articuler une liste d'autres utilisateurs avec lesquels ils partagent des relations ainsi que de voir et de croiser leurs listes de relations et celles faites par d'autres à travers la plateforme (voir définition dans l'index) » (Ellison & Boyd, 2007, p.141-142 cité par Fasel, 2015).

Les relations ne sont plus exclusivement définies par des facteurs familiaux, culturels ou institutionnels. Au travers des réseaux sociaux, le principe de société est remplacé par celui de communauté qui crée des réseaux sur ces plateformes. On parlera de communauté, car à travers les réseaux sociaux, les individus maintiennent des liens sans hiérarchie où toute personne adopte en principe la même position (Fasel, 2015).

#### Caractéristiques des réseaux sociaux

Les différents réseaux sociaux proposent des formats variés d'exposition de soi pouvant s'exprimer sous la forme de « profils ». Selon Brodin et Magnier (2012, cités par Simion & Dorard, 2020), l'exposition de soi est un concept multidimensionnel auquel on identifie des facteurs psychologiques, sociaux et culturels. Ils rajoutent que ce concept serait lié au conformisme, à l'estime de soi ou au narcissisme.

Ces profils rassemblent des traits identitaires censés être fixes où est dit ce que l'on est ou ce que l'on dit être. Des aspects plus instables s'y retrouvent aussi où il s'agit davantage de présenter ce que l'on fait. Nous observons dans ce dernier cas des aspects plus fluctuants conditionnés par des préférences culturelles, des activités appréciées ou des contenus produits. Les réseaux sociaux donnent particulièrement de la visibilité à ces productions personnelles (Granjon, 2011).

Pour adhérer à un réseau social, l'inscription est obligatoire et nécessite d'avoir au minimum treize ans. Dans chaque réseau social, il existe plusieurs fonctionnalités : les activités professionnelles, le partage de photos, les recherches amoureuses ... (Fasel, 2015).

Selon Masciantonio (2023), Facebook est un réseau social axé principalement sur le profil des utilisateurs. Ces derniers sont en quête d'interactions avec d'autres individus et cherchent à présenter une image d'eux-mêmes qui leur est favorable. Une forte pression sociale y est donc présente. Facebook Messenger est une application associée à Facebook (Lancelevé, 2022). Il s'agit d'un système de messagerie instantanée que nous pouvons retrouver sur tous les supports (ordinateur, tablette, téléphone portable, etc.). Elle offre la possibilité d'échanger des messages, des images ou encore des vidéos (Lancelevé, 2022). Instagram et Pinterest sont deux plateformes relativement similaires à Facebook, car elles permettent de partager du contenu visuel. Cela offre la possibilité aux utilisateurs de partager du contenu positif, tout en développant leur créativité et leur sens artistique. Concernant Twitter, son fonctionnement tourne principalement autour du texte. Ce que les utilisateurs recherchent, c'est d'obtenir une information rapidement en utilisant des messages courts et spontanés. Ce réseau social se différencie de Facebook et Instagram, car son principal objectif est de permettre aux utilisateurs de toucher un maximum de personnes en publiant des messages forts et en suscitant leur attention de manière unidirectionnelle. TikTok se rapproche de YouTube, car les deux plateformes sont principalement centrées sur du contenu vidéo. Les utilisateurs produisent et consomment ce contenu, mais n'interagissent pas spécialement avec les autres (Masciantonio, 2023). Quant à Snapchat, il s'agit d'une application de messagerie dite « éphémère » où le contenu ne reste pas visible sur du long terme (Bruna, 2020). Des indicateurs concernant l'activité des jeunes sur cette application les poussent à interagir davantage, et se connecter au minimum toutes les vingt-quatre heures sous peine de perdre entre autres des badges reçus (Bruna, 2020). Enfin, WhatsApp est une application de messagerie qui permet d'entretenir des conversations avec ses différents contacts (Mba & Engohang, 2022). Cette application est gratuite, comme toutes les autres et permet d'avoir des discussions à deux ou à plusieurs lorsqu'il s'agit de conversation de groupe. Elle permet également d'échanger des photos, des vidéos, sa position GPS, etc. (Mba & Engohang, 2022).



### **Résumé :**

*Alors que jusqu'à présent, les réseaux sociaux étaient des ensembles d'individus qui entretenaient des relations de réciprocité en échangeant des informations ou en communiquant, à présent, les relations ne sont plus définies uniquement par des facteurs familiaux, culturels ou institutionnels. Avec les réseaux sociaux en ligne, les sociétés deviennent des communautés où les individus maintiennent des liens sans hiérarchie, où tout le monde adopte la même position.*

*Pour accéder aux réseaux sociaux, l'inscription est obligatoire. Chaque réseau social a une fonction particulière (partage de photos, recherches amoureuses ...). Les individus créent des « profils » leur permettant de partager des traits identitaires fixes ou instables à travers des productions personnelles.*

### Les réseaux sociaux utilisés dans notre étude

Notre étude couvrira les réseaux sociaux les plus fréquemment utilisés par les adolescents actuellement. Nous avons sélectionné neuf réseaux sociaux différents : Facebook, Facebook Messenger, Instagram, TikTok, YouTube, Snapchat, Pinterest, Twitter et enfin WhatsApp.

### Utilisation des réseaux sociaux

Seo et al. (2013, cités par Alim, 2016) identifient plusieurs raisons de rejoindre les réseaux sociaux : la pression des pairs / d'amis qui ont déjà des profils sur les réseaux sociaux, l'envie de trouver un partenaire (Siibak, 2009, cité par Alim, 2016), la soif d'expression de soi, le besoin d'appartenir, mais aussi l'envie de créer un espace privé pour l'intimité avec les amis (Livingstone, 2008, cité par Alim, 2016).

Les réseaux sociaux ont pour objectif d'établir une relation entre les différentes personnes y étant inscrites (Robert & Godart, 2023). Ils peuvent également être perçus comme un agent déclencheur relationnel qui permet la prolifération de contacts (farflung connectivity) ainsi que l'entretien des liens plus locaux (Granjon, 2011). En effet, les sites de réseaux sociaux servent à créer, mais également à maintenir le capital social des individus (Ellison et al., 2007, cités par Steinfield et al., 2008). Il existe

différents sens à ce « capital social », mais un consensus général établit qu'il fait référence aux différents avantages, informationnels et émotionnels, que nous recevons de nos relations sociales (Lin, 2002, cité par Steinfield et al., 2008). Selon Putnam, (2000 cité par Steinfield et al., 2008) il existe deux grands types de capital : le capital social de liaison et le capital social d'acointances. Le premier correspond aux relations étroites et émotionnelles (amis proches, famille) tandis que le deuxième se rapporte davantage au partage d'informations utiles ou de nouvelles perspectives sans soutien émotionnel entre les individus. Fasel (2015) traite différemment ces relations en les qualifiant de « liens forts » ou de « liens faibles ». Il précise que les liens faibles se rapportent aux personnes avec lesquelles l'individu a des relations moins fréquentes. Les relations jugées comme importantes pour les jeunes découlent de ce capital social, car elles permettent de générer des avantages hors ligne (Lin, 1999, cité par Steinfield et al., 2008). Elles font partie intégrante du développement psychosocial des jeunes adultes (Sullivan, 1953 cité par Steinfield et al., 2008).

D'après Lardellier et Bryon-Portet (2010), Facebook a pour but principal « de se faire des amis ». Cependant, lorsqu'il a été créé en 2004 par Mark Zuckerberg, son but premier était d'offrir la possibilité d'identifier des personnes provenant d'autres résidences universitaires et d'entrer en relation (Lampe et al., 2006, cités par Steinfield et al., 2008). Aujourd'hui, de nombreux utilisateurs emploient Facebook dans un but plus large pour faire des rencontres amoureuses ou encore pour promouvoir un produit ou des services en diffusant des publicités à moindre coût. Da Silva et Méadel (2023) ajoutent que, concernant les rencontres amoureuses, les utilisateurs ont accès à de profils bien plus variés que dans la vie réelle. Ils peuvent entrer en contact avec un nombre très étendu de partenaires. De plus, les réseaux sociaux permettent d'éviter les obstacles liés à l'apparence physique et offrent la possibilité aux utilisateurs de prendre davantage de temps pour répondre (Boyd, 2007, cité par Coutant & Stenger, 2010). Les réseaux sociaux permettent également d'entretenir d'anciennes relations ou d'en nouer des nouvelles, proches ou lointaines, quel que soit l'emplacement géographique (Steinfield et al., 2008 ; Tisseron, 2011 ; Granjon, 2011 ; Ellison et al., 2007, cités par Steinfield et al., 2008). Facebook offre également la possibilité à ses utilisateurs d'identifier d'autres membres qui pourraient être « utiles » par exemple pour les loisirs, le travail ... Cela pousse à l'émergence de liens inédits qui, assemblés, constitueraient un « Supernet » comme le dénomme Judith Donath (2007, cité par Granjon, 2011).

Selon Tisseron (2011), la distance n'est plus un obstacle au maintien des contacts. D'autre part, grâce aux réseaux sociaux, les utilisateurs font de nouvelles rencontres qui pourront être plus aisément maintenues, ce qui n'aurait pas été le cas auparavant, car ils leur offraient la possibilité de maintenir une certaine régularité dans leurs relations. D'autres chercheurs avancent que les sites de réseaux sociaux permettent surtout de créer de nouvelles connexions en travaillant en profondeur les relations pour accroître leur capital social (Lampe et al., 2006, cités par Granjon, 2011) plutôt que pour créer de nouvelles relations. Enfin, nous observons que les utilisateurs ont un nombre d'amis bien plus conséquent sur les réseaux sociaux que celui qu'ils auraient sans ces derniers (Fasel, 2015).

Nous constatons qu'il existe deux types d'« amis » sur Facebook : soit les personnes que l'on connaît dans la vie réelle, soit des personnes connues au travers du réseau social. Dans ce second cas, nous pouvons qualifier le terme d'« amis » comme étant quelque peu erroné. Fasel (2015) ajoute également que cette plateforme fait passer un message implicite : plus on compte un grand nombre d'amis, plus on est vu comme une personne aimable et sociable. Selon la revue de la littérature à laquelle contribue Granjon (2011), au plus les utilisateurs se dévoilent, au plus leur nombre d'amis est susceptible d'augmenter. En effet, nous observons un lien positif entre le volume d'« amis » et les « profils » les plus complets au niveau des caractéristiques identitaires.

Cependant, force est de constater que l'augmentation de la popularité des réseaux sociaux et d'Internet entraîne une diminution des échanges et rencontres physiques et une augmentation de l'isolement social (Kraut et al., 1998, cités par Schooning et al., 2020). Les contacts créés et entretenus « online » tendent à prendre la place des liens forts « offline » diminuant ainsi les contacts plus traditionnels (Granjon, 2011).

Enfin, pour mieux comprendre les effets de l'utilisation de ces réseaux sociaux, il est important de prendre en compte l'existence de deux façons d'utiliser ceux-ci. On parlera alors d'utilisation active et d'utilisation passive (Chae, 2018 ; Orben, 2020 ; Burke et al., 2010, cités par Orben, 2020). La première implique de produire des messages (Chae, 2018 ; Orben, 2020), chatter, réagir aux publications avec des « likes » et des commentaires (Orben, 2020). Au contraire, la seconde consiste uniquement à

observer et à surveiller les autres (Chae, 2018) en navigant dans les fils d'actualités, les profils ou en faisant défiler les photos et les articles d'actualité (Ellison et al., 2007, cités par Orben, 2020). À ce sujet, Chae (2018) nous fait part des propos de plusieurs auteurs sur les effets de ces utilisations. Selon lui, une utilisation passive des réseaux sociaux risque de rendre malheureux l'utilisateur à cause de la comparaison sociale et de l'envie. Au contraire, une utilisation active peut amener des sentiments positifs, car nous nous créons un capital social ou encore des liens sociaux (Verduyn et al., 2017 cités par Chae, 2018).

On distingue deux types d'utilisateurs parmi les enfants. Premièrement, nous avons « l'enfant acteur », qui est un utilisateur actif. Deuxièmement, nous avons « l'enfant objet », qui est un utilisateur passif (Graziani, 2012).



#### **Résumé :**

*Il existe de multiples raisons de rejoindre les réseaux sociaux : la pression des amis qui sont déjà utilisateurs, des recherches amoureuses, un besoin d'expression de soi, le besoin d'appartenir à un groupe ...*

*L'objectif des réseaux sociaux est de favoriser les relations entre les personnes qui y sont inscrites. Ils sont également perçus comme des agents déclencheurs relationnels, car ils permettent de créer et maintenir le capital social des individus. Il existe deux types de capital social : le capital social de liaison et d'acointances. Le premier correspond aux « liens forts » et donc aux relations étroites et émotionnelles entre les individus. Le second est davantage lié aux « liens faibles » entre les personnes qui partagent des informations utiles ou de nouvelles perspectives sans soutien émotionnel. Les réseaux sociaux permettent donc de générer des avantages hors ligne grâce aux relations perçues comme importantes par les utilisateurs des réseaux sociaux.*

*Alors qu'initialement Facebook était développé pour « se faire des amis », aujourd'hui il offre davantage de possibilités à ses utilisateurs. Il leur permet par exemple de diffuser des publicités à moindre coût ou de faire des rencontres amoureuses. Avec son grand nombre d'utilisateurs, Facebook permet effectivement*

*d'accéder à un nombre plus important de profils variés que dans la vie réelle. Facebook permet aux utilisateurs de bénéficier de plus de temps pour répondre, mais aussi de contrer les obstacles liés à l'apparence physique.*

*Par ailleurs, grâce aux réseaux sociaux, la distance n'est plus un obstacle pour maintenir les contacts. Les relations sont à présent plus facilement préservées qu'avant grâce à la régularité qui s'installe dans les relations. Cela se remarque notamment dans le nombre d'amis considérablement plus conséquent grâce aux réseaux sociaux.*

*Il existe deux sortes d'« amis » sur Facebook, les personnes connues dans la vie réelle et celles connues via les réseaux sociaux. Dans le second cas, le terme « ami » est donc légèrement biaisé. À travers le nombre d'amis, l'utilisateur fait passer un message implicite : plus on a d'amis, plus on est vu comme une personne aimable et sociable. Nous observons également qu'au plus les utilisateurs se dévoilent, au plus leur nombre d'amis en ligne augmente.*

*Quant à l'utilisation des réseaux sociaux, on distingue deux façons de faire : l'utilisation active (envoyer des messages, liker<sup>5</sup> des publications, commenter<sup>6</sup>) et l'utilisation passive (observer et surveiller les autres en faisant défiler les profils et les photos des utilisateurs). Ces utilisations peuvent avoir des conséquences sur les utilisateurs : avec l'utilisation active, le capital social et les liens sociaux sont renforcés, ce qui génère des émotions positives alors qu'une utilisation passive va tendre vers la comparaison sociale, l'envie et peut potentiellement rendre malheureux l'utilisateur.*

*Néanmoins, nous observons que l'accroissement de la popularité des réseaux sociaux et d'Internet engendre une diminution des contacts physiques et une augmentation de l'isolement social.*

---

<sup>5</sup> Voir définition dans l'index

<sup>6</sup> Voir définition dans l'index

### 1.1.3. Les adolescents et les réseaux sociaux

À présent, nous allons nous plonger dans l'univers des adolescents et des réseaux sociaux. Pour cela, nous commencerons par développer la théorie de Serge Tisseron (2011) sur l'introduction des écrans durant l'enfance. Ensuite, nous aborderons les relations qu'entretiennent les adolescents avec les réseaux sociaux et l'utilisation qu'ils ont de ceux-ci. Par la suite, nous aborderons le thème de l'expression de soi à travers les réseaux sociaux ainsi que l'impact de la comparaison sociale que suscitent souvent ceux-ci. Nous terminerons par définir le cyberharcèlement et ses répercussions sur les utilisateurs des réseaux sociaux.

#### *Introduction des écrans durant l'enfance*

Serge Tisseron (2013, cité par Fasel, 2015) a développé la règle du 3-6-9-12 relative aux écrans et aux réseaux sociaux. Avant neuf ans, Tisseron (2013, cité par Fasel, 2015) conseille de ne pas placer l'enfant devant les écrans. Nous n'aborderons donc pas les étapes précédant l'âge de 9 ans dans le cadre de ce mémoire. La catégorie de 9 à 12 ans est la phase où « l'enfant découvre Internet en le pratiquant, mais il vaut mieux l'accompagner pour que cet apprentissage se fasse en toute sécurité ». Bruger (2013, cité par Fasel, 2015) explique que la pensée de l'enfant passe alors d'une pensée prélogique à une pensée logique. L'enfant semble dès lors « capable » de réfléchir aux éléments auxquels il est confronté. Toutefois, cette logique s'applique davantage à des événements concrets et non à des concepts abstraits.

À partir de douze ans, l'enfant peut aller seul sur Internet. Cependant, il est nécessaire que les parents conviennent avec lui d'un horaire de navigation. La mise en place d'un contrôle parental permet d'éviter que l'enfant ait un accès illimité à une connexion, notamment la nuit. Il est important que les parents fassent confiance à leur enfant au-delà des « accords » énoncés ci-dessus (Tisseron, 2011).

**Résumé :**

*Il n'est pas conseillé de placer un enfant devant un écran avant l'âge de neuf ans. Une fois cet âge passé, l'enfant va découvrir Internet. Il est dès lors fortement conseillé de l'accompagner afin d'assurer sa sécurité. À cet âge, l'enfant est considéré comme « capable » de réfléchir aux éléments auxquels il est confronté. Or, cela s'avère vrai uniquement pour les faits concrets, ce qui n'est pas le cas d'Internet. Après douze ans, l'enfant peut alors naviguer seul sur Internet, mais il est essentiel qu'un contrôle de la part des parents soit mis en place afin de limiter l'accès à la connexion.*

**Les faits : les adolescents et les réseaux sociaux**

Selon Robert & Godart (2023), à l'heure actuelle, 87% des jeunes français âgés de treize à dix-neuf à 19 ans sont inscrits sur les réseaux sociaux et y passent en moyenne deux heures et douze minutes par jour. Cette catégorie d'âge consacre plus de temps que l'ensemble des Français qui s'y connectent en moyenne quarante-cinq minutes par jour. Ces jeunes utilisent chaque jour 3,9 plateformes de réseaux sociaux différentes ou encore des applications de messagerie comme WhastApp ou Facebook Messenger. Les adolescents utilisent de manière intensive celles-ci (Robert & Godart, 2023). Cela explique dès lors la place importante qu'occupent les réseaux sociaux dans leur vie (Ofcom, 2018, cité par Schooning et al., 2020). De fait, les réseaux sociaux sont intégrés au processus de socialisation des individus et jouent un rôle dans l'autonomie envers la sphère familiale (Balleys, 2017). Grâce aux réseaux sociaux, les jeunes gardent des contacts (Steinfeld et al., 2008), se sociabilisent entre pairs (Balleys, 2017) et comblent leurs besoins de développement. Ceci pourrait donc expliquer que le fait de ne pas être sur les réseaux sociaux peut être perçu par les autres comme une sorte d'asociabilité (Da Silva & Méadel, 2023). Lardellier et Bryon-Portet (2010) ajoutent que ces personnes hors réseaux sont les plus touchées, sont stigmatisées et perçues comme des arriérées.

### Les adolescents et leurs façons d'utiliser les réseaux sociaux

Au fil du temps, le téléphone portable est devenu le principal écran permettant aux adolescents de se connecter. En effet, lorsque les jeunes de quinze à vingt-quatre ans veulent se connecter aux réseaux sociaux, dans 75% des cas, ils utiliseront celui-ci (Robert & Godart, 2023). La vie des adolescents de la génération Y tourne donc autour de son utilisation. Comme mentionné précédemment, de nombreux adolescents ont grandi avec des ordinateurs et des mobiles. Ils se sont appuyés sur la technologie pour se divertir et interagir les uns avec les autres (Park & Gursay, 2012, cités par Alim, 2016). Cela rejoint l'idée de Granjon (2011) développée par d'autres auteurs par la suite selon laquelle, les sites de réseaux sociaux sont perçus par les jeunes comme une nouvelle façon de se connecter à leurs amis et pairs. Même si le lieu est autre, ce n'est pas perçu comme foncièrement différent des modalités de prises de contact plus courantes qui partagent les mêmes buts : la découverte de l'autre et de soi, les discussions, les commérages, etc. Seo et al. (2013, cités par Alim, 2016) avancent d'autres utilisations des réseaux sociaux par les adolescents âgés de 13 à 18 ans. Ceux-ci s'en servent pour échanger avec leurs amis, passer le temps, acquérir de nouvelles connaissances en dehors de l'école et renforcer leur confiance lorsqu'ils traversent des moments difficiles. Les médias sociaux sont donc plus qu'un outil de communication. Ils offrent aux jeunes des potentialités d'expression beaucoup plus développées qu'auparavant, car l'accès aux réseaux sociaux prête à la liberté d'expression (Fasel, 2015). Ils sont donc bénéfiques à l'adolescence, permettant aux jeunes d'explorer et chercher à développer leur identité et leur personnalité ainsi que leurs réseaux d'amis (Alim, 2016). Cependant, une pression sociale se crée. Celle-ci les pousse à être constamment présents à travers les réseaux sociaux. À cause de cette pression sociale, les jeunes communiquent sans cesse en perdant la notion de temporalité (Fasel, 2015).

Selon Fasel (2015), certains réseaux sociaux, notamment Facebook, Whastapp ou Snapchat, permettent d'avoir un regard sur ce que font les utilisateurs de messages envoyés. Ils offrent la possibilité de voir l'heure où le message a été envoyé et s'il a été lu ou non. Certains utilisateurs ne voient pas d'inconvénients à ce que les expéditeurs reçoivent ces informations : ils évoquent même l'utilité de cette pratique. Néanmoins, cela peut être contraignant lorsqu'une personne ayant lu un message n'y répond pas. Sous l'angle de la personne qui envoie son message, la réponse doit être

rapide. Les jeunes savent que de nombreux camarades vivent à côté de leur téléphone portable et s'attendent dès lors à ce qu'une réponse arrive immédiatement une fois le message vu. Sans réponse instantanée, le doute peut s'installer quant à la profondeur de la relation. Du point de vue du récepteur, les jeunes ressentent comme une obligation de réponse. Une certaine pression s'exerce sur le récepteur et l'incite donc à communiquer au plus vite.

Cela rejoint l'idée de Robert et Godart (2023) qui définissent le terme « FOMO » (« Fear Of Missing Out ») comme un processus psychologique qui désigne la peur de rater quelque chose. Celui-ci est lié à une exposition continue d'un flux d'informations sur les médias sociaux. Il se caractérise par une peur incessante de rater des nouvelles importantes ou des événements pouvant être gratifiants favorisant les interactions sociales. Les adolescents pensent pouvoir « vivre sans Facebook », néanmoins, par peur de rater quelque chose, ils ne peuvent abandonner ce réseau social (Choon, 2016).

Enfin, le pédiatre Michael Rich a proposé le terme « problematic interactive media use » (PIMU) pour décrire les différents symptômes de l'utilisation problématique des médias (Carson et al., 2018 et Klein et al. 2014, cités par Robert & Godart, 2023) : usage compulsif, intolérance plus importante et réactions négatives. Ces comportements se manifestent lorsque l'utilisation des réseaux est fortement restreinte ce qui altérera le fonctionnement de l'individu (Robert & Godart, 2023). Les études sur l'utilisation problématique des réseaux sociaux semblent démontrer un effet négatif sur l'estime de soi (Marino et al., 2018, Kircaburun & Griffiths, 2018 et Martinez-Pecino GarciaGavilán, 2019, cités par Polar & Vaerscon, 2022 ; Dany et al., 2016). Il est vrai que si l'utilisation des médias sociaux devient intense ou addictive, les résultats positifs dominants sont inversés en relations négatives avec l'estime de soi globale et sociale (Blomfield & Barber, 2014, Fioravanti & Casale, 2012, van d'en Eijnden et al. 2016 et van der Aa et al., 2009, cités par Valkenburg et al., 2017).



### **Résumé :**

*Les téléphones portables sont les outils les plus fréquemment utilisés qui permettent aux jeunes d'accéder aux réseaux sociaux. Ils offrent la possibilité aux jeunes de garder des contacts, de se sociabiliser avec leurs pairs, mais également de combler leurs besoins de développement. Selon les jeunes, c'est une nouvelle façon de se connecter à leurs amis et à leurs pairs. Ces réseaux sociaux occupent donc une place importante dans leur vie. Une pression sociale s'exerce sur eux, qui les incite à communiquer toujours plus, sans notion de temporalité. Certaines personnes peuvent dès lors être vues comme arriérées et être exclues si elles ne sont pas sur les réseaux sociaux.*

*Les adolescents utilisent les réseaux sociaux pour différentes raisons, comme échanger avec leurs amis ou encore faire de nouvelles connaissances en dehors de l'école. Ils sont plus libres au niveau de leur expression.*

*Certaines plateformes de réseaux sociaux permettent d'avoir un certain regard sur ce que font les utilisateurs. Cela met alors une pression sur les individus, qu'ils soient émetteurs ou récepteurs d'un message. Nous pouvons dès lors lier cela au terme « FOMO » qui désigne la peur de rater quelque chose. Cela les conduit donc à se connecter sans cesse sur les réseaux sociaux, même s'ils pensent pouvoir vivre sans.*

### **L'expression de soi à travers les réseaux sociaux**

Selon Tisseron (2011, cité par Rodriguez et al., 2013), l'expression de soi, aussi appelée « extime », est le partage public d'éléments intimes de soi et de la représentation de la vie quotidienne. Il définit l'« extimité » par « le désir qui nous incite à montrer certains aspects de notre soi intime pour les faire valider par les autres, afin qu'ils prennent une valeur plus grande à nos propres yeux » (Tisseron, 2011, p.102). Cette démarche est motivée par la volonté d'être vu par les autres afin d'être reconnu socialement (Granjon, 2010, cité par Rodriguez et al., 2013). Elle est entièrement liée au désir de se rencontrer soi-même à travers l'autre. Il est intéressant de souligner que ce phénomène n'est pas forcément conscient chez l'individu (Tisseron, 2011).

### La comparaison sociale et son impact sur les réseaux sociaux

La comparaison sociale est particulièrement présente sur les réseaux sociaux (Yang, 2016, cité par Polar & Varescon, 2022). Wood (1996, cité par Polar & Varescon, 2022) la définit comme un besoin essentiel de se mesurer et de s'évaluer en se comparant aux autres. Cela a pour objectif d'obtenir des informations sur ses propres caractéristiques, son apparence ou encore sa vie sociale. La comparaison sociale joue un rôle dans l'évaluation de soi (Festinger, 1954, cité par Polar & Varescon, 2022), la valorisation de soi et plus spécifiquement l'estime de soi (Wood, 1989, cité par Polar & Varescon, 2022), et/ou l'amélioration de soi (Lockwood & Kunda, 1997, cités par Polar & Varescon, 2022). De ce fait, la comparaison sociale semble directement en lien avec l'estime de soi et le bien-être.

Selon Fardouly et Vartanian (2015), l'utilisation de Facebook incite à se préoccuper de son image corporelle. On remarque cependant sur cette plateforme que plus la fréquence d'exposition à du contenu lié à l'apparence est forte et plus forte est l'insatisfaction liée au poids. De fait, nous observons alors une volonté de minceur plus importante qui s'accroît avec une internalisation d'un idéal de minceur (Meier et al., 2014, cités par Revranche et al., 2021). Une baisse de l'estime de soi corporelle peut également être engendrée par l'exposition aux selfies postés par les autres utilisateurs ou par l'édition de ses propres selfies (Revranche et al., 2021). Poster des selfies est lié à une plus forte estime corporelle. Cependant, si l'utilisateur consulte et édite ses propres selfies, alors ce comportement sera associé à une insatisfaction corporelle plus importante due à la comparaison sociale. Cela engendre une restriction alimentaire et une surévaluation de l'importance du poids ainsi que de la silhouette (McLean et al. 2015, cités par Revranche et al., 2021). Deux cibles de comparaison existent : les amis et les célébrités. Dans le premier cas, les filles souhaiteront alors être minces et les garçons musclés. Une insatisfaction est alors observée pour les deux sexes. Cependant, les filles sont plus touchées selon Revranche et al. (2021).

D'autre part, nous observons un niveau de surveillance de son propre corps plus marqué chez les jeunes qui postent des photos d'eux et qui demandent des feedbacks après la publication d'une photo à l'inverse de ceux qui ne publient que peu de photos d'eux-mêmes (Salomon et al., 2019, cités par Revranche et al., 2021) et ne demandent

rien en retour. Enfin, peu importe les commentaires (voir définition dans l'index), qu'ils soient positifs ou négatifs, si ceux-ci sont en lien avec l'apparence nous observerons une association avec une plus forte surveillance de son corps (Slater et al., 2015, cités par Revranche et al., 2021).

Concernant la sensibilité des adolescents aux rétroactions, nous observons que les jeunes sont plus sensibles aux rétroactions (positives ou négatives) qu'ils reçoivent de leurs pairs sur les réseaux sociaux que dans les situations en face à face, car celles-ci sont souvent plus exposées et visibles sur ces plateformes (Valkenburg et al., 2017). Les jeunes communiquent avec leurs amis grâce aux réseaux sociaux (Valkenburg & Peter, 2011, cités par Valkenburg et al., 2017) et montrent des versions idéalisées d'eux-mêmes qu'il ne serait pas possible de présenter dans des contextes hors ligne (Valkenburg et al., 2017 ; Lardellier & Bryon-Portet, 2010). Les humains ont tendance à partager des informations positives à leur sujet et cette tendance est particulièrement marquée chez les utilisateurs de réseaux sociaux (Bazarova et al., 2015, cités par Valkenburg et al., 2017).



**Résumé :**

*Sur les réseaux sociaux, les adolescents ont un désir de se rencontrer eux-mêmes en passant par les autres. C'est ce que l'on appelle « l'extime ». Ils partagent des éléments intimes les concernant afin d'être reconnus socialement par les autres.*

*Sur les réseaux sociaux, un autre concept est omniprésent : la comparaison sociale. Les adolescents ont un besoin important de se comparer aux autres. Cela a d'importantes conséquences, notamment sur le poids, car les jeunes sont sans cesse exposés à du contenu centré sur l'apparence. Ils développent alors une internalisation de l'idéal de minceur. Ils sont sensibles aux rétroactions des autres utilisateurs et davantage lorsque celles-ci ont lieu sur les réseaux sociaux.*

Un nouveau phénomène est apparu suite à l'utilisation des réseaux sociaux : le cyberharcèlement. Pour commencer, il nous semble pertinent de différencier la cyberintimidation également appelée cyberharcèlement de l'intimidation traditionnelle qui implique un contact en face à face entre la victime et l'intimidateur.

L'intimidation traditionnelle est associée à des insultes et à l'humiliation publique de quelqu'un. Les réseaux sociaux, quant à eux, facilitent la cyberintimidation, notamment due à la grande quantité de données personnelles publiées en ligne et aux interactions entre les utilisateurs (Alim, 2016).

Le cyberharcèlement ou la cyberintimidation est décrit comme une nouvelle forme de harcèlement, dont seule la manière de faire diffère (Arsène & Raynaud, 2014 ; Saint-Louboue, 2020). Une des particularités du cyberharcèlement est qu'il n'a jamais lieu en face à face (de Marneffe & Lambotte, 2023), car les personnes sont de part et d'autre d'un écran. Même si la forme est différente, il s'agirait du même type d'individus et des mêmes rapports de force dans les deux cas (Arsène & Raynaud, 2014). Le cyberharcèlement peut s'opérer de plusieurs manières différentes : la diffusion de rumeurs, d'images pornographiques ou encore de propos racistes (Saint-Louboue, 2020 ; Robert & Godart, 2023). Les comportements peuvent être répétitifs ou agressifs. Des informations dérangeantes sur une personne peuvent rapidement se diffuser auprès d'un large public à l'aide des réseaux sociaux. Les messages violents sont plus rapidement relayés et arrivent très vite jusqu'aux victimes (Le Heuzey, 2011). Contrairement au harcèlement classique, le cyberharcèlement n'a pas de limites spatiales et temporelles (Bellon & Bertrand, 2019, Tisseron, 2011, cités par de Marneffe & Lambotte, 2023), car il peut avoir lieu n'importe où et n'importe quand. Il ressort que cette forme de harcèlement impacte davantage les utilisateurs si un support visuel ou des appels téléphoniques sont utilisés à la place de SMS (« short message service ») ou de messages sur Internet (Suzuki et al., 2012 et Magaud et al., 2008, cités par Arsène & Raynaud, 2014). Les auteurs de la cyberintimidation sont, quant à eux, protégés par leur anonymat, ce qui rend compliqué l'identification des auteurs (de Marneffe & Lambotte, 2023). Leur sentiment de culpabilité diminue, ces derniers n'étant pas confrontés directement à leur victime. En effet, « c'est le visage qui rend possible la compréhension des émotions » (Bellon & Bertrand, 2019, p. 26 cités par de Marneffe & Lambotte, 2023). Au plus la victime sera éloignée, au moins il y aura d'empathie. Cela induit alors une amplification du phénomène (de Marneffe & Lambotte, 2023). Enfin, on note que les victimes de cyberintimidation qui connaissent leur agresseur rencontrent des difficultés à les défier dans la vie réelle (Alim, 2016).

Selon Arsène et Raynaud (2014), le cyberharcèlement augmente, mais ne dépasse toujours pas les taux de harcèlement classique. Ils ajoutent une nuance en expliquant que les deux formes de harcèlement peuvent coexister. On parlera alors d'agressions croisées.

Les adolescents âgés de treize à seize ans sont les plus concernés par le cyberharcèlement (Kiriakidis & Kavoura, 2010, Schneider et al., 2012, Wolak et al., 2007 et Williamns & Guerra, 2007, cités par Arsène & Raynaud, 2014), car ils sont parmi les plus actifs sur les réseaux sociaux (Saint-Louboue, 2020). Le harcèlement dit « classique », quant à lui, touche plutôt les plus jeunes et plus particulièrement les enfants qui ont entre dix et douze ans (Ybarra et al., 2006, cités par Arsène & Raynaud, 2014).

Par ailleurs, on remarque qu'il y a une association significative entre l'utilisation intensive des écrans et le cyberharcèlement (Ybarra & Mitchell, 2007 et Guan & Subrahmanyam, 2009, cités par Arsène & Raynaud, 2014). Les auteurs expliquent d'ailleurs qu'une utilisation d'Internet qui dépasse trois heures par jour multiplie par quatre le risque de devenir une cybervictime par rapport à de ceux qui ne l'utilisent qu'à raison d'une heure par jour (Kiriakidis & Kavoura, 2010, cités par Arsène & Raynaud, 2014).

Au niveau mondial, un parent sur cinq a rapporté que son enfant a déjà été la cible de cyberharcèlement (Robert & Godart, 2023). Le Heuzey (2011) confirme ces chiffres et ajoute dans son étude que les conséquences de la cyberintimidation peuvent être importantes. 85% des cas de cyberharcèlement se passent au sein du milieu familial (Arsène & Raynaud, 2014). Les recherches ayant étudié la réticence des adolescents à informer une figure d'autorité lorsqu'ils sont victimes de cyberharcèlement (Arsène & Raynaud, 2014) montrent que les jeunes préfèrent dire à leurs parents qu'ils sont victimes de harcèlement (et non de cyberharcèlement). Cela leur évite de courir le risque de se faire confisquer leur matériel électronique. Cela pourrait les isoler de leurs camarades (Kiriakidis & Kavoura, 2010, cités par Arsène & Raynaud, 2014), car cet artefact leur permet d'être sans cesse connectés. Cela a un aspect négatif, car le harcèlement ne s'arrête pas aux portes de l'école, il continue le soir et à l'extérieur de l'école (Saint-Louboue, 2020). Le cyberharcèlement peut engendrer plusieurs

conséquences : le refus scolaire anxieux, des signes de dépression ou des idées noires ... (de Marneffe & Lambotte, 2023). Les recherches mettent en évidence le fait que les interactions sociales au travers des réseaux sociaux peuvent engendrer des expériences morales négatives ou, à l'inverse, renforcer l'estime de soi (Granjon, 2011).



**Résumé :**

*On différencie le cyberharcèlement et la cyberintimidation du harcèlement classique. Ces premiers ont lieu sous forme de communication électronique. Ce sont des actes répétés visant une victime qui ne peut pas facilement se défendre seule. Les médias sociaux sont souvent le canal principal par lequel ce type de harcèlement se produit. On parlera d'agressions croisées lorsque le cyberharcèlement et l'intimidation classique coexistent. Le cyberharcèlement peut alors engendrer des conséquences négatives importantes sur le bien-être et l'estime de soi des adolescents.*

*Les adolescents âgés de treize et seize ans utilisent plus activement les réseaux sociaux et sont donc les plus concernés par le cyberharcèlement. Les jeunes de dix à douze sont, quant à eux, davantage touchés par le harcèlement classique.*

## 1.2. Approche conceptuelle

L'utilisation des réseaux sociaux est en lien avec l'estime de soi des jeunes, mais également avec d'autres mesures de leur développement psychosocial de ceux-ci liées à leur bien-être psychologique (Kraut et al. 1998, Scherlis, 1998, Kraut et al., 2002, Shaw & Gant, 2002 et Valkenburg et al., 2006, cités par Steinfield et al., 2008). Nous développerons ces deux thématiques dans ce nouveau chapitre.

### 1.2.1. L'estime de soi

Selon Lee et Cheung (2014, cités par Simion & Dorard, 2020), l'estime de soi se réfère à « l'évaluation globale ou au jugement d'une personne sur elle-même » (p.247). Elle est considérée à la fois comme un trait de personnalité stable, mais peut aussi fluctuer en fonction des événements et des contextes de la vie quotidienne (Heatherton & Polivy, 1991, cités par Simion & Dorard, 2020 ; Demo, 1992, cité par Polar & Vaerscon, 2022).

Plus particulièrement, Valkenburg et al. (2017) avancent que l'estime de soi des adolescents est composée de plusieurs dimensions telles que l'estime de soi scolaire, sociale, sportive et physique (Harter, 2012a, Marsh & Craven, 2006, cités par Valkenburg et al., 2017). Ensemble, ces composantes de l'estime de soi sont des prédicteurs significatifs de l'estime de soi globale (Harter et al., 1998, cités par Valkenburg et al., 2017). L'acquisition d'un niveau adéquat d'estime de soi est cruciale pour le développement de l'adolescent (Valkenburg et al., 2017).

L'estime de soi sociale est un des prédicteurs les plus importants de l'estime de soi globale (Valkenburg et al., 2017 ; Simion & Dorard, 2020). Elle est définie comme « la mesure dans laquelle la personne se sent acceptée et appréciée par ses amis et ses pairs et se sent capable de nouer et d'entretenir des amitiés » (Valkenburg et al., 2017, p.35). Elle comprend deux sous-dimensions : le sentiment d'efficacité personnelle par rapport à ses habiletés relationnelles et le sentiment d'acceptation sociale et de popularité (Michaud et al. 2006, cités par Polar & Vaerscon, 2022 et Simion & Dorard, 2020).

Selon Baumeister et al. (2003), l'estime de soi est donc caractérisée par la valeur qu'une personne s'accorde. Celle-ci est fondée sur une évaluation globale de soi-

même. Elle peut être positive (haute estime de soi) ou négative (basse estime de soi), sans exiger une précision absolue.

À l'adolescence, l'estime de soi est un élément particulièrement important. Celle-ci est associée à la santé mentale et au bien-être social (Abdel-Khalek, 2016, Moksnes & Reidunsdatter, 2019, Sudrajat, 2020, Triwahyuningsih, 2017 et Wang et al., 2017, cités par Rahma & Setiasih, 2021).

Différentes études montrent qu'il existe une relation positive de l'utilisation des réseaux sociaux sur l'estime de soi globale (Apaolaza et al., 2013, Gross, 2009 et Schmitt et al., 2008, cités par Valkenburg et al., 2011) ainsi que l'estime de soi sociale (Blomfield & Barber, 2014 et Valkenburg et al., 2006, cités par Valkenburg et al., 2017). Sur les réseaux, les adolescents présentent une version idéalisée d'eux-mêmes, ce qui leur permet d'augmenter la probabilité de recevoir un retour positif (Greitemeyer et al., 2014 et Koutamamnis et al., 2015, cités par Valkenburg et al., 2017), de promouvoir une image favorable (Valkenburg et al., 2017) et donc d'améliorer leur estime de soi sociale (Valkenburg et al., 2006, cités par Valkenburg et al., 2017). Les commentaires positifs reçus des amis (Koutamanis et al., 2015 et Valkenburg et al., 2006, cités par Valkenburg et al., 2017) renforceraient l'estime de soi (Greitemeyer et al., 2014, Thomaes et al., 2010 et Valkenburg et al., 2006, cités par Valkenburg et al., 2017), alors que les commentaires négatifs et le fait qu'ils soient ignorés baisseraient l'estime de soi globale et sociale (Thomaes et al., 2010 et Valkenburg et al., 2006, cités par Valkenburg et al., 2017).



**Résumé :**

*L'estime de soi est définie comme l'évaluation globale ou le jugement d'une personne sur elle-même. Elle peut être positive (haute estime de soi) ou négative (basse estime de soi). Elle est perçue comme un trait de personnalité stable, mais peut varier selon le contexte quotidien et/ou les événements. Pour leur bon développement, il est essentiel que les adolescents aient un niveau adéquat d'estime de soi globale. L'estime de soi globale est composée de plusieurs dimensions dont notamment l'estime de soi sociale qui correspond au sentiment d'acceptation et à l'aptitude à créer et maintenir des liens. Différentes études démontrent une relation*

*positive entre l'utilisation des réseaux sociaux et l'estime de soi globale et sociale. En présentant des versions idéalisées d'eux-mêmes sur les réseaux sociaux, les adolescents favorisent les retours positifs et renforcent leur estime de soi sociale. Les commentaires positifs reçus renforceraient l'estime de soi globale alors que les commentaires négatifs et le non-engagement des pairs ont un effet négatif sur celle-ci.*

Les adolescents qui ont une bonne estime de soi hésitent moins à communiquer et à partager en ligne des informations positives à leur sujet que ceux qui ont une faible estime de soi. Cela augmente la probabilité qu'ils reçoivent un retour positif et renforce encore leur estime de soi (Valkenburg et al., 2017). On remarque également que l'estime de soi s'améliore lorsqu'une personne partage des conseils techniques à des étrangers sur Internet (Constant et al., 1996, cités par Steinfield et al., 2008). De plus, une haute estime de soi est liée à une plus grande satisfaction de vie et à un sentiment de bonheur. Cependant, les études ne démontrent pas clairement une relation de cause à effet (Baumeister et al., 2003). Chang et al. (2019, cité par Revranche et al., 2021) ajoutent que publier des selfies est lié à une plus forte estime de soi corporelle.

Les personnes qui présentent une faible estime de soi préfèrent, elles aussi, les interactions en ligne aux contacts directs (Polar & Vaerscon, 2022 ; Johnson, 2004, cité par Simion & Dorad, 2020 ; Steinfield et al., 2008). Selon Steinfield et al. (2008), elles semblent tirer davantage de profit des réseaux sociaux qui leur permettent d'approcher les personnes et de nouer des relations occasionnelles essentielles à l'élaboration d'un capital social. Ces personnes qui s'estiment peu appréciées ou moins compétentes en présence d'autrui utiliseraient les réseaux sociaux comme substitut (Caplan, 2003, cité par Polar & Vaerscon, 2022). Elles s'exposeraient alors davantage sur les réseaux en sélectionnant des aspects positifs d'elles-mêmes et en contrôlant leur présentation afin de s'y sentir plus détendues et confiantes (Lee & Cheung, 2014, cités par Polar et Vaerscon, 2022 ; Kim & Baek, 2014 et Amichai-Hamburger & Vinitzky 2010, cités par Simion & Dorad, 2020). Elles utilisent ces plateformes et notamment le nombre de « likes » qui contribueraient par rétroaction positive à une meilleure estime de soi (Rosen et al. 2013 et Mlaiki et al., 2012, cités par Polar & Vaerscon, 2022) pour compenser leur besoin de popularité (Blease, 2015, cités par Polar & Vaerscon, 2022) et/ou de reconnaissance sociale (Andreassen et al., 2017, cités par

Polar & Vaerscon, 2022) non assouvi dans la vie réelle (Kircaburun et al., 2019, cités par Polar & Vaerscon, 2022). Ces individus peuvent alors devenir dépendants du feedback offert par les réseaux sociaux (Dany et al., 2016). Nous observerons dans ce cas un changement d'attitude de l'individu qui cherche à s'engager excessivement pour rechercher des gratifications (Fourquet-Courbet & Courbet, 2017 et Burrow & Rainone, 2017, cités par Polar & Vaerscon, 2022) tels que des likes, des commentaires ou des partages. Ce comportement peut également mener à un usage addictif des réseaux qui le pousserait à intensifier sa fréquence d'utilisation (Polar & Vaerscon, 2022 ; Dany et al., 2016).

Une faible estime de soi peut également avoir des répercussions sur les résultats scolaires. La vision de soi globale est très influente dans de multiples aspects de la vie d'un individu. Une personne ayant une faible estime de soi se sent moins sûre de ce qu'elle est capable d'accomplir. Cela peut notamment avoir un impact sur ses résultats d'apprentissage qui seront plus faibles (Chen et al., 2018 ; Khotimah et al., 2016 ; Li et al., 2018 ; Mahmoud, 2012 ; Shim et al., 2013, cités par Rahma & Setiasih, 2021). Baumeister et al. (2003) se sont justement intéressés au lien entre estime de soi et performances scolaires et sociales. Leurs recherches montrent une faible corrélation entre estime de soi et performance scolaire. L'estime de soi semble donc être un résultat des succès scolaires plutôt qu'une cause.

Il est également intéressant d'observer le style de l'autoprésentation en ligne de l'utilisateur, car le style influence son estime de soi. Si celle-ci est plus authentique ou positive, alors elle sera associée à un haut niveau d'estime de soi et de soutien social (Twomey & Reilly 2017, cités par Orben, 2020). À l'inverse, si l'autoprésentation n'est pas authentique, elle sera reliée à une faible estime de soi et une anxiété sociale élevée.

**Résumé :**

*Les adolescents qui ont une bonne estime de soi vont poster plus spontanément des informations positives à leur sujet sur les réseaux sociaux que ceux qui ont une faible estime de soi. Cela va augmenter les chances de recevoir un retour positif et renforcer leur estime de soi. L'estime de soi s'améliore également lorsqu'on prodigue des conseils à des étrangers sur Internet.*

*Les personnes qui ont une faible estime de soi vont tirer davantage de profit des réseaux sociaux. Celles-ci préfèrent les interactions en ligne qui leur permettent d'approcher les personnes et de nouer des relations tout en améliorant leur capital social. Ces personnes utiliseront les réseaux sociaux comme substitut et s'y exposeront en sélectionnant des aspects positifs d'elles-mêmes et en contrôlant davantage leur présentation. Le nombre de « likes » contribue alors à une meilleure estime de soi qui compense des besoins non assouvis dans la vie réelle. Cependant, cela peut aussi avoir des effets plus négatifs comme la dépendance au feedback reçu et l'engagement excessif ou addictif pour obtenir des gratifications. Les résultats scolaires peuvent également être influencés par une faible estime de soi, mais les recherches ne montrent qu'une faible corrélation entre estime de soi et performance scolaire.*

*L'autoprésentation en ligne de l'utilisateur influence également son estime de soi. Si elle est authentique et positive, elle sera associée à un haut niveau d'estime de soi.*

Comme mentionné précédemment, les réseaux sociaux délivrent une présentation de modèles reflétant un corps svelte, ferme et sans défaut (Borwn & Tiggeman, 2016, Sherlock & Wagstaff, 2019, cités par Polar & Vaerscon, 2022) qui ont un impact sur l'estime de soi de certains utilisateurs. Les individus cherchent à atteindre ces corps, identifiés comme les standards de la société (Fardouly et al., 2018, cités par Polar & Vaerscon, 2022 ; Rodgers et al., 2015, cités par Polar & Vaerscon, 2022). Cela engendre chez certains des préoccupations personnelles quant à l'apparence physique (Brown & Tiggeman, 2016 et Sherlock & Wagstaff, 2019, cités par Polar & Vaerscon, 2022). Les personnes qui ont une faible estime de soi sont poussées à compenser en s'exposant davantage sur les réseaux sociaux (Simion & Dorard, 2020, cités par Polar & Vaerscon, 2022).

La comparaison sociale est également un facteur important lié à l'estime de soi. La comparaison ascendante qui vise à se comparer à d'autres utilisateurs perçus comme plus attractifs entraînera une baisse de l'estime de soi sociale (de Vries & Kühne, 2015, cités par Valkenburg et al., 2017) et globale (Lee, 2014 et Voger et al., 2014, cités par Valkenburg et al., 2017). Ces effets sont significativement plus faibles pour les utilisateurs satisfaits de leur vie (de Vries & Kühne, 2015, cités par Valkenburg et al., 2017) qui présentent une tendance limitée aux comparaisons ascendantes (Lee, 2014, cité par Valkenburg et al., 2017) ou qui ont connaissance de la vie sociale réelle des autres internautes (Chou et al., 2012, cités par Fourquet-Courbet & Courbet., 2017). Dans ce cas, la comparaison ne joue pas en leur défaveur, car ils savent que ce qui est montré sur les réseaux sociaux n'est pas le reflet de la réalité (Chou et al., 2012, cités par Fourquet-Courbet & Courbet., 2017). Selon Simion et Dorard (2020), l'utilisation des réseaux sociaux est supposée favoriser la valorisation de soi et le gain de popularité. Cependant, lorsque les jeunes sont confrontés à d'autres individus perçus comme plus valorisés qu'eux, cette aide est biaisée. Cela expliquerait que les personnes qui ont un usage problématique<sup>7</sup> des réseaux sociaux ont de faibles niveaux d'estime de soi sociale (Simion & Dorard, 2020).

Selon Valkenburg et al. (2017), une minorité d'utilisateurs est exposée à des commentaires négatifs lorsqu'elle utilise les réseaux sociaux et est susceptible d'en souffrir, ce qui favorisera l'estime de soi (Valkenburg et al., 2006, cités par Valkenburg et al., 2017) et les comparaisons descendantes plutôt qu'ascendantes.



#### **Résumé :**

*Les réseaux sociaux participent largement à la construction socioculturelle de l'image corporelle. Nombreuses sont les photos de modèles affichant des corps sveltes, fermes et sans défaut qui deviennent des standards de société. Les utilisateurs cherchent à atteindre cet idéal ce qui peut parfois engendrer des préoccupations quant à leur apparence physique. Cela pousse les personnes qui ont une faible estime de soi à compenser en s'exposant davantage sur les réseaux sociaux.*

<sup>7</sup> Voir définition dans l'index

*La comparaison sociale est un facteur associé à l'estime de soi. Nous observons que la comparaison ascendante (se comparer aux autres perçus comme plus attractifs) baisse l'estime de soi sociale. Néanmoins, les personnes qui sont satisfaites de leur vie semblent moins touchées par ces comparaisons ascendantes, car elles ont conscience que les réseaux sociaux ne sont pas le reflet de la réalité.*

### 1.2.2. Le bien-être

Nos différentes lectures nous ont permis d'observer un lien entre l'estime de soi et le bien-être. En effet, l'estime de soi est un prédicteur du bien-être psychologique (Baumeister et al., 2003 et Harter, 2012, cités par Valkenburg et al., 2017). Ces deux concepts étroitement liés nous poussent donc à approfondir le deuxième point théorique dont nous allons traiter dans les pages suivantes.

Donner une définition commune et partagée par tous du bien-être est compliqué au vu de la complexité de ce concept (Dodge et al., 2012, World Health Organization, 2012, cités par Jourdan, 2015). Certains auteurs ont cependant tenté de construire leur définition. Layard (2005, cité par Martin et al., 2019) définit le bien-être comme « le fait qu'un individu se sente bien, qu'il profite de la vie et qu'il souhaite que ce sentiment soit permanent ». Haybron (2008, cité par Martin et al., 2019) ajoute que, pour lui, il s'agit d'un état émotionnel positif.

Selon Gallagher et al. (2009, cités par Jourdan, 2015), il existe trois sous-catégories du bien-être : le bien-être hédonique (ou subjectif), le bien-être eudémonique (ou psychologique) et enfin le bien-être social.

Tout d'abord, selon Lucas et Diener (1999, cités par Jourdan, 2015), le bien-être subjectif correspond « à la façon dont les individus vont évaluer et ressentir leur vie » (p.58). Cela comprend une dimension cognitive, correspondant à la satisfaction de la vie, et une dimension affective, correspondant aux émotions. Ils associent les notions de bonheur et de satisfaction à ce bien-être subjectif. Ensuite, le bien-être psychologique représente l'épanouissement personnel et la réalisation de soi (Ryan & Deci, 2001 cités par Jourdan, 2015). Pour finir, le bien-être social est associé aux relations positives que la personne entretient avec son entourage (Jourdan, 2015).

**Résumé :**

*Fournir une définition du bien-être partagée par tous est presque impossible au vu de la complexité du concept. Selon certains auteurs, celui-ci peut se diviser en trois catégories : le bien-être subjectif, psychologique et social.*

Pour commencer, plusieurs études affirment que l'utilisation d'Internet aurait des effets positifs sur le bien-être psychologique (Barg & McKenna, 2004, McKenna & Bargh, 2000, Shaw & Gant, 2002, cités par Simion & Dorard, 2020). Cependant, Simion et Dorard (2020) contredisent ces propos en expliquant que les individus sont bien plus proches dans des petits groupes intimes que dans un grand groupe comme les réseaux sociaux où le nombre d'amis est très élevé. La sociabilité est alors réduite, ce qui laisse certains sceptiques. En effet, entretenir une vie sociale dynamique et faire partie d'une communauté où des relations significatives sont entretenues est essentiel au bien-être et à la santé mentale (Schonning et al., 2020). Cependant, cet entretien peut engendrer de la fatigue et donc altérer le bien-être des utilisateurs. Différents auteurs mentionnent d'ailleurs que plus on a d'amis et de connaissances avec lesquels on doit rester en contact sur les réseaux sociaux (Technopedia, 2011, cité par Zhou & Zhang, 2019), plus on est susceptibles de ressentir une fatigue mentale, émotionnelle ou encore physique. Celle-ci est due au stress prolongé que ce maintien de contact provoque (Maslach & Leiter, 2008 cités par Zhou & Zhang, 2019). Le surplus d'interactions sociales ainsi que cette surcharge d'informations sont susceptibles de provoquer un certain stress, mais également un épuisement psychologique (Schoenebeck, 2014, cité par Zhou & Zhang, 2019). Cela engendre alors de l'anxiété et un sentiment de dépression qui nuit au bien-être (Dhir et al., 2018, cités par Zhou & Zhang, 2019).

Ensuite, selon certaines études, l'utilisation des réseaux sociaux a des effets positifs sur le bien-être subjectif (Shi et al., 2019 et Valenzuela et al., 2009, cités par Masciantonio, 2023). D'autres études obtiennent cependant des résultats indiquant des effets négatifs sur celui-ci (Bevan et al., 2014 et Lin et al., 2016, cités par Masciantonio, 2023). Les divergences entre les résultats mettent en avant l'importance de différencier les types de réseaux sociaux utilisés (Masciantonio, 2023).

Comme mentionné précédemment, deux types d'utilisation des réseaux sociaux existent : l'utilisation active et l'utilisation passive. Tout d'abord, l'utilisation active augmente le capital social et la connectivité (Orben, 2020). Les utilisateurs ressentent dès lors un soutien social plus important, ce qui accroît le bien-être (Verduyn et al., 2017 et Verduyn et al., 2021, cités par Masciantonio, 2023 ; Orben, 2020). L'utilisation active diminue également la solitude. L'utilisation passive, quant à elle, augmente les comparaisons sociales ascendantes et l'envie. Cela exerce une influence négative sur le bien-être (Verduyn et al., 2015, Verduyn et al., 2017, cités par Orben ; 2020 ; Verduyn et al., 2017 et Verduyn et al., 2021, cités par Masciantonio, 2023). Il est donc fondamental de différencier ces deux types d'utilisation. En outre, l'utilisation active de Facebook n'influence pas le bien-être sauf lorsqu'il s'agit d'une communication directe avec des amis proches et de la famille. Dans ce cas, des résultats positifs sont observés (Bruke & Kraut, 2016, cités par Orben 2020).

Verduyn et al. (2015, cités par Faelens et al., 2021) ont permis de montrer un lien négatif de l'utilisation de Facebook et d'Instagram (Frison et al., 2017, Fardouly et al., 2018 et Sherlock et al., 2018, cités par Faelens et al., 2021) sur le bien-être. Selon Verduyn et al. (2015, cités par Faelens et al., 2021), ce lien négatif pourrait être expliqué par la comparaison sociale. La plupart du temps, l'utilisation de Facebook augmente la comparaison sociale entre les utilisateurs, les poussant à envier les autres. Cela pourrait provoquer des émotions négatives comme la dépression (Appel et al., 2016, cités par Chae, 2018). Faelens et al. (2021) ajoutent qu'il existe une association entre l'utilisation des réseaux sociaux et l'estime de soi. Celle-ci fait le lien entre la comparaison sociale et le phénomène de rumination qui provoque un moindre bien-être. Cela rejoint les propos de Wu (2014, cité par Zhou & Zhang, 2019) qui explique que le principal impact négatif des réseaux sociaux sur le bien-être est dû à la comparaison que les utilisateurs font entre leur vie et celle des autres qui paraît plus heureuse. Ils idéalisent donc la vie qu'ils aimeraient avoir. Or, celle-ci est différente de leur vie actuelle, ce qui crée un fossé et entraîne les utilisateurs à se sentir moins bien dans leur peau (Haferkamp & Krämer, 2011, cités par Zhou & Zhang, 2019). Cette comparaison négative fait partie de l'émotion qu'est l'envie (Parrott & Smith, 1993, cités par Zhou & Zhang, 2019). Selon Smith & Kim (2007, cités par Zhou & Zhang, 2019), le fait de vouloir contrer cette envie engendre une focalisation de la part

des individus pour contrer le sentiment d'infériorité qu'ils éprouvent. Leur bien-être s'en trouve dès lors diminué, car la honte et la dépression s'aggravent.

Pour Fourquet-Courbet et Courbet (2017), les réseaux sociaux entretiennent les émotions négatives. De fait, dans certaines situations, ils peuvent devenir toxiques, car ils ne laissent pas place à des émotions positives. Dans ce cas, les utilisateurs sont préoccupés, entretiennent des émotions négatives, ce qui leur est alors néfaste. De plus, selon O'Keeffe et al. (2011, cités par Fourquet-Courbet et Courbet, 2017), une surexposition aux réseaux sociaux pourrait engendrer des états dépressifs. Les adolescents sensibles à la dépression pourraient vouloir trouver un certain réconfort sur ces sites, ce qui pourrait les inciter à avoir des comportements personnellement ou socialement dangereux comme la toxicomanie ou l'adhésion à des idéologies risquées.



**Résumé :**

*Un élément essentiel au bien-être ainsi qu'à la santé mentale est l'entretien d'une vie sociale et une appartenance à une communauté. Toutefois, cela provoque une certaine fatigue, un stress constant et a donc un impact négatif sur le bien-être des individus.*

*Les divergences de résultats des différentes études montrent qu'il est important de différencier les types de réseaux sociaux que les individus utilisent.*

*Si l'on s'intéresse plus particulièrement à Facebook et à Instagram, nous pouvons établir que l'usage de ces deux plateformes a un impact négatif sur le bien-être. Celui-ci pourrait s'expliquer par la comparaison sociale qui entraîne des émotions négatives chez les utilisateurs.*

Concernant l'usage problématique d'Internet et le cyberharcèlement, bien que de nombreux résultats soient contradictoires, il existe un terrain d'entente : de nombreuses études et méta-analyses s'accordent sur un impact légèrement négatif des réseaux sociaux sur le bien-être (Orben, 2020). Cependant, selon Orben (2020, cité par Plackett et al., 2023), la diminution ou la suppression des réseaux sociaux pourrait engendrer

des effets négatifs sur le bien-être mental des individus qui perdraient un certain contact social et ressentiraient donc de la solitude.

En outre, il existe un lien entre le cyberharcèlement et la détresse psychologique, les symptômes intenses de désespoir et les symptômes dépressifs (Brunstein et al., 2010, Schneider et al., 2012, Suzuki et al., 2012, Mason, 2008, Magaud et al., 2008 et Tokunaga, 2010, cités par Arsène & Raynaud, 2014). Nous observons également que le cyberharcèlement a des conséquences négatives sur les performances scolaires, sur le comportement des jeunes en classe et sur leur bien-être ressenti à l'école (Arsène & Raynaud, 2014).



**Résumé :**

*Le bien-être pâtirait de l'utilisation des réseaux sociaux. Le retrait des réseaux sociaux chez les individus pourrait engendrer la perte d'un contact social et donc de la solitude. De plus, à cause des réseaux sociaux, les utilisateurs sont en proie au cyberharcèlement, qui a également d'importantes conséquences négatives sur leur bien-être, mais également sur plusieurs aspects liés à l'école.*

## 2. Deuxième partie : méthodologie de la recherche

### 2.1. Question de recherche

Nous souhaitons nous concentrer sur la Belgique et plus particulièrement la Fédération Wallonie-Bruxelles où nous travaillons. De nombreuses recherches existent sur le sujet, mais, les réseaux sociaux et leurs utilisations étant en constante en évolution, leurs résultats peuvent rapidement évoluer. Cela nous a poussées à nous questionner sur l'influence de ces réseaux sur l'estime de soi et le bien-être des élèves du secondaire. La question de recherche qui guidera notre recherche est la suivante :

**« Quelle est l'influence des réseaux sociaux (Facebook, Facebook Messenger, Instagram, Snapchat, TikTok, Twitter, Pinterest, WhatsApp et YouTube) sur l'estime de soi et le bien-être des étudiants des écoles de la Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB) ? »**

### 2.2. Hypothèses

Nos différentes recherches et lectures nous ont permis d'avoir une compréhension plus approfondie des différents concepts rentrant en jeu dans l'impact des réseaux sociaux sur l'estime de soi et le bien-être des adolescents. Après cette quête d'informations, nous sommes amenées d'émettre différentes hypothèses nous permettant de guider notre travail de recherche.

#### *L'utilisation active et passive des réseaux sociaux*

Nos lectures nous rapportent qu'une utilisation active des réseaux sociaux aurait un impact positif sur le bien-être étant donné que celle-ci augmente le capital social ainsi que la connectivité des utilisateurs (Orben, 2020). Nous aimerions donc vérifier cela en émettant l'hypothèse suivante : **l'utilisation active serait positivement corrélée avec la satisfaction de la vie, l'estime de soi (globale et physique), le bien-être et le bien-être subjectif. A contrario, celle-ci serait négativement corrélée avec la solitude et la comparaison sociale.** Nous voulons pour poursuivre apporter plus de précision en vérifiant l'hypothèse : **les adolescents qui utilisent les réseaux sociaux de manière active ont un sentiment de solitude moins élevé que ceux qui utilisent les réseaux sociaux de manière passive.**

Concernant l'utilisation passive des réseaux sociaux, Chae (2018) explique que celle-ci aurait un impact négatif sur le bien-être des utilisateurs. Cette utilisation augmente les comparaisons sociales ascendantes et l'envie. Cela exerce une influence négative sur le bien-être (Verduyn et al., 2015, Verduyn et al., 2017, cités par Orben ; 2020 ; Verduyn et al., 2017 et Verduyn et al., 2021, cités par Masciantonio, 2023). Pour vérifier cela, nous émettons l'hypothèse suivante : **l'utilisation passive des réseaux sociaux serait corrélée négativement avec le bien-être ainsi que l'estime de soi globale et physique, le bien-être subjectif et la satisfaction de la vie et positivement avec la comparaison sociale.**

Nous avons également voulu observer si certaines variables peuvent prédire une utilisation active ou passive des réseaux sociaux. Nous avons donc émis les hypothèses suivantes : **l'utilisation active des réseaux sociaux est positivement corrélée à l'estime de soi, l'estime de soi physique, le bien-être, le bien-être subjectif et la satisfaction de vie, tout en étant négativement associée à la comparaison sociale et à la solitude. L'utilisation passive des réseaux sociaux est, quant à elle, corrélée négativement à l'estime de soi, l'estime de soi physique, le bien-être, le bien-être subjectif et la satisfaction de vie, tout en étant positivement associée à la comparaison sociale et à la solitude.**

Dans un second temps, en partant de ces hypothèses, nous souhaitons également étudier ces relations en fonction du genre. Cela nous permettra de voir si les liens observés diffèrent entre les hommes et les femmes. Nous émettons l'hypothèse que **les relations entre l'utilisation active et passive des réseaux sociaux et les variables étudiées diffèrent selon le genre.**

#### *Temps d'utilisation des réseaux sociaux*

Entretenir une vie sociale dynamique et faire partie d'une communauté riche en relations significatives sont essentiels au bien-être et à la santé mentale (Schonning, 2020). Cependant, cela peut engendrer de la fatigue et donc altérer le bien-être des utilisateurs. En effet, plus une personne a d'amis et de connaissances avec lesquels elle doit rester en contact sur les réseaux sociaux, plus elle est susceptible de ressentir une

fatigue mentale, émotionnelle, ou encore physique (Technopedia, 2011, cité par Zhou & Zhang, 2019), plus on est susceptible de ressentir une fatigue mentale, émotionnelle ou encore physique. Celle-ci est due au stress prolongé que ce maintien de lien provoque (Maslach & Leiter, 2008, cités par Zhou & Zhang, 2019). Le surplus d'interactions sociales ainsi que cette surcharge d'informations sont susceptibles de provoquer un certain stress, mais également un épuisement psychologique (Schoenebeck, 2014, cité par Zhou & Zhang, 2019). Cela engendre alors de l'anxiété et un sentiment de dépression qui nuit au bien-être (Dhir et al., 2018, cités par Zhou & Zhang, 2019). Ainsi selon ces auteurs, les adolescents qui passent plus de temps sur les réseaux sociaux présentent un bien-être (global et subjectif) inférieur et ont plus tendance à se comparer socialement.

Par la suite, nos lectures nous ont permis de comprendre que les personnes qui ont une faible estime d'elles-mêmes s'exposeraient davantage sur les réseaux. Elles sélectionnent des aspects positifs d'elles-mêmes et contrôlent leur présentation afin de s'y sentir plus détendues et confiantes (Lee & Cheung, 2014, cités par Polar et Vaerscon, 2022 ; Kim & Baek, 2014 et Amichai-Hamburger & Vinitzky 2010, cités par Simion & Dorad, 2020). Le nombre de « likes » reçus contribuerait par rétroaction positive à une meilleure estime d'elles-mêmes (Rosen et al. 2013 et Mlaiki et al., 2012, cités par Polar & Vaerscon, 2022). Ces individus ayant une faible estime d'eux-mêmes peuvent alors devenir dépendants du feedback offert par les réseaux sociaux (Dany et al., 2016).

Nos lectures tendent à dire qu'il y a une relation négative entre le temps d'utilisation des réseaux sociaux et le bien-être et l'estime de soi. Nous voulons également déterminer si nos autres variables sont influencées par la fréquence d'utilisation des réseaux et formulons l'hypothèse qu'**il existe une corrélation positive entre le temps d'écran et la comparaison sociale et la solitude et une corrélation négative entre le temps d'écran et l'estime de soi globale et physique, le bien-être, le bien-être subjectif et la satisfaction de la vie.**

Enfin, la littérature ne nous informe pas sur un potentiel lien entre le temps d'utilisation des réseaux sociaux et l'utilisation passive et active de ceux-ci. Nous avons dès lors émis une hypothèse à ce sujet, car il nous semblait pertinent d'étudier la question. Cette

hypothèse est la suivante : **le temps d'utilisation des réseaux sociaux serait corrélé positivement avec l'utilisation passive et active des réseaux sociaux.**

#### Utilisation problématique

Ensuite, selon plusieurs auteurs, il existe une corrélation négative entre l'utilisation problématique des réseaux sociaux et l'estime de soi (Marino et al., 2018, Kircaburun & Griffiths, 2018 et Martinez-Pecino GarciaGavilán, 2019, cités par Polar et Vaerscon, 2022 ; Dany et al., 2016). Lorsque l'utilisation des médias sociaux devient intense ou addictive, les résultats positifs dominants sont inversés en relations négatives avec l'estime de soi globale et sociale (Blomfield & Barber, 2014, Fioravanti & Casale, 2012, van d'en Eijnden et al. 2016 et van der Aa et al., 2009, cités par Valkenburg et al., 2017). Nous souhaitons vérifier cette hypothèse pour les étudiants en FWB et la lier au bien-être. Selon nous, il existe **une relation négative entre le temps d'utilisation des réseaux sociaux et l'estime de soi et le bien-être.**

#### Le genre

Selon Revranche et al. (2021), les adolescents se comparent particulièrement à deux cibles : les amis et les célébrités. Les filles ont tendance à désirer davantage être minces tandis que les garçons souhaitent être plus musclés. Bien qu'une insatisfaction soit observée pour les deux sexes, il semblerait que les filles soient davantage affectées lorsqu'elles se comparent à des célébrités. Les filles semblent donc se comparer davantage que les hommes.

En dehors de ces données, les recherches existantes ne permettent pas de dégager d'éventuelles différences concernant l'utilisation active ou passive des réseaux sociaux en fonction du genre des utilisateurs. C'est pourquoi il nous semble intéressant d'analyser les relations potentielles entre le genre et les différentes variables mobilisées au sein de notre étude. Nous formulons dès lors l'hypothèse que les hommes auront des niveaux supérieurs de bien-être (global et subjectif), d'estime de soi (globale et physique) et de satisfaction de la vie. Les femmes, quant à elles, auront des niveaux plus élevés de solitude et de comparaison sociale.

Nous souhaitons également examiner l'utilisation des différents réseaux sociaux n fonction du genre. Nous formulons l'hypothèse que **les femmes utilisent davantage Facebook, Facebook Messenger, WhatsApp, Snapchat, TikTok, Instagram et Pinterest que les hommes. Néanmoins, nous supposons que les hommes ont une utilisation plus importante de Twitter et YouTube que les femmes.**

### L'âge

L'adolescence impose aux jeunes d'être capables de tolérer la violence de cette période tout en s'adaptant à de multiples changements et nouveautés qui ne sont pas maîtrisables. C'est notamment le cas de la puberté qui entraîne un travail psychique important et qui oblige l'adolescent à évoluer tout en maintenant une certaine cohérence dans son identité (Marty & Missonnier, 2010). Suite à cela, nous avons souhaité examiner l'influence de l'âge sur l'utilisation des réseaux sociaux. Dans un premier temps, nous nous intéressons à l'impact de l'âge sur nos différentes variables et formulons l'hypothèse que **l'âge serait corrélé positivement au bien-être, au bien-être subjectif, à l'estime de soi physique et globale, à la satisfaction de vie tout en étant négativement corrélé avec la solitude et la comparaison sociale.** Nous formulons l'hypothèse que **l'âge serait associé négativement à l'utilisation passive et positivement à l'utilisation active.** Cette dernière hypothèse repose sur l'idée que les individus plus âgés, ayant une meilleure maîtrise de leurs interactions en ligne, privilégieraient une utilisation plus intentionnelle et engagée des réseaux sociaux, tandis que les plus jeunes auraient tendance à naviguer et avoir une utilisation plus passive des réseaux sociaux.

### 2.3. Méthodologie du recueil des données

L'objectif de cette partie est d'exposer notre cheminement méthodologique. Nous commencerons par énoncer nos questions de recherche, nos hypothèses et sous hypothèses. Ensuite, nous présenterons la méthodologie de recueil des données. Enfin, nous décrirons brièvement notre échantillon et les différentes mesures utilisées pour notre recherche.

### 2.3.1. Participants

Afin de mener notre recherche, nous avons créé un questionnaire en ligne partagé sur différents réseaux sociaux. Ce questionnaire se basait sur nos différentes lectures. Nous avons également envoyé le questionnaire à plusieurs directions pour qu'elles puissent le transmettre dans l'école. Enfin, nous avons contacté des enseignants en secondaire afin qu'ils puissent transmettre le questionnaire à leurs étudiants. Seules les personnes ayant eu la volonté de répondre au questionnaire composent notre questionnaire. Deux critères exclusifs étaient de mise pour sélectionner les participants : ceux-ci devaient suivre leur scolarité dans une école secondaire de la Fédération Wallonie-Bruxelles et être utilisateurs d'au moins un réseau social. 1039 personnes ont répondu à notre questionnaire. Certains profils ne correspondaient pas à nos critères ou n'ont pas complété l'entièreté du questionnaire. Après leur suppression de notre base de données, l'échantillon de cette enquête s'élève à 962 individus.

### 2.3.2. Questionnaire

Un outil de récolte de données a été construit préalablement à la réalisation de notre étude. Les questions reprises dans notre enquête se basaient sur des questionnaires déjà existants ainsi que sur nos différentes lectures qui ont contribué à identifier les éléments majeurs en lien avec notre thématique.

La première partie de notre questionnaire était composée de questions d'ordre démographique (genre, âge, lieu(x) de vie, situation familiale, situation amoureuse, type d'enseignement, école faisant partie de la FWB ...). Ensuite, le questionnaire était subdivisé en différentes parties qui abordaient des variables quant à l'utilisation des réseaux sociaux, la comparaison sociale, l'estime de soi globale et sociale, l'estime de soi physique et enfin le bien-être. Les participants ont attribué une note aux différents items en utilisant une échelle de Likert allant de 1 à 5. 1 signifiant « jamais » et 5 « très souvent » pour l'utilisation des réseaux sociaux et le bien-être. Pour les échelles qui traitaient la comparaison sociale, l'estime de soi physique et l'estime de soi globale et sociale, le chiffre 1 signifiait « pas du tout d'accord » et le 5 « tout à fait d'accord ».

La deuxième partie, quant à elle, mesurait l'utilisation des réseaux sociaux. La première question traitait des réseaux sociaux utilisés « Utilisez-vous les réseaux sociaux ? » Si la réponse de cette question était négative, le questionnaire se clôturait

alors. La question suivante traitait des réseaux sociaux utilisés : « Parmi les réseaux sociaux suivants, lesquels utilisez-vous ? ». Les individus cochaient les réseaux sociaux utilisés dans une liste préétablie composée des réseaux sociaux suivant : Facebook, Facebook Messenger, Facebook Messenger, Instagram, TikTok, Twitter, YouTube, Snapchat, WhatsApp et Pinterest. Ensuite, des questions mesuraient la fréquence d'utilisation de ces différents réseaux sociaux « Combien de fois au cours des 7 derniers jours avez-vous utilisé [nom du réseau social] ? » Les utilisateurs pouvaient répondre à ces questions par les réponses suivantes : 0 / 0 à 2 / 3 à 4 / 5 à 6 sur les 7 jours ou tous les jours. Ensuite, nous demandions aux individus d'évaluer leur temps d'utilisation des réseaux sociaux à travers la question suivante : « Combien de temps passez-vous en moyenne quotidiennement sur les réseaux sociaux ? ». La réponse devait être choisie parmi les suivantes : Entre 0 et 2h, entre 2 et 4h, entre 4 et 5h, plus de 5h. Enfin, la rubrique se clôturait avec cette dernière question : « Vous est-il déjà arrivé de supprimer une application de réseau social ? ». Si la réponse était positive, ils devaient alors justifier leur réponse en choisissant une ou plusieurs réponses dans la liste suivante : « Pour protéger vos données personnelles » ; « Parce que vous étiez victime de cyberharcèlement » ; « Parce que le contenu ne vous intéressait plus » ; « Parce que vous n'aviez plus besoin de ce genre de plateforme ; Parce que vous étiez accro » ; « Parce que l'utilisation des réseaux sociaux diminuait votre productivité au travail ou à l'école » ; « Parce que cela procurait chez vous un sentiment de mal-être » ; « Pour reconnaître vos « vrais » amis » ; « Autre ».

### 2.3.3. Analyses de fiabilité

Afin de mesurer la cohérence interne, nous avons évalué les Alphas de Cronbach de nos différentes échelles.

**L'utilisation active ou passive des réseaux sociaux** a été évaluée à partir de l'échelle SMAQ (Social media-activity questionnaire) développée par Ozimek et al. (2023) et ensuite traduite en français par nos soins. Les onze premiers items correspondent à une utilisation passive des réseaux sociaux : (1) Je regarde les albums photos des autres utilisateurs ; (2) Je regarde ou je lis les profils/pages des autres utilisateurs ; (3) Je regarde les stories de mes amis ou des personnes que je suis ; (4) Je lis les messages privés que d'autres utilisateurs m'envoient ; (5) Je lis les publications sur les chroniques et les pages personnelles des autres utilisateurs ; (6) Je lis les commentaires sur les

photos des autres utilisateurs ; (7) Je lis les commentaires sur mes propres photos. ; (8) Je regarde des liens ou des clips vidéo postés sur les profils d'autres personnes. ; (9) Je consulte les pages de profil de mes proches ; (10) Je consulte le « fil d'actualité<sup>8</sup> » pour voir les dernières activités des autres utilisateurs. Les résultats des analyses montrent un  $\alpha_{active} = .73$ , ce qui signifie « acceptable » selon l'échelle de la fiabilité. Le 11<sup>e</sup> item « Je lis les publications sur ma propre chronique (mon feed<sup>9</sup> / mon profil) » n'a finalement pas été utilisé, car il comprend l'utilisation active et passive des réseaux sociaux. Les sept items suivants sont en lien avec l'utilisation active des réseaux : (12) Je crée des événements ou j'invite des utilisateurs à des événements ; (13) Je publie moi-même des liens ou des clips vidéo ; (14) Je poste des photos avec ma famille ; (15) Je crée des groupes ; (16) Je poste des photos ; (17) Je réponds à des invitations pour des événements ; (18) Je crée des stories à la une.

Les résultats des analyses montrent un  $\alpha_{passive} = .82$ , ce qui signifie « bon » selon l'échelle de la fiabilité.

**La comparaison sociale** a été étudiée selon l'échelle de Gibbons et Buunk (1999) « Comparaison sociale - The Questionnaire of the Iowa - Netherlands Comparison Orientation Measure proposed » que nous avons traduite. Ce questionnaire contient les onze items suivants : (1) Je compare souvent comment vont mes proches (petit ami ou petite amie, membres de la famille, etc.) et comment vont les autres ; (2) Je fais toujours très attention à la façon dont je fais les choses par rapport à la façon dont les autres les font ; (3) Si je veux savoir à quel point j'ai bien fait quelque chose, je compare ce que j'ai fait avec ce que les autres ont fait ; (4) Il m'arrive souvent de me comparer aux autres en ce qui concerne ma vie sociale (par exemple, mes compétences sociales, ma popularité) ; (5) Je ne suis pas le genre de personne qui se compare souvent aux autres (item inversé) ; (6) Je me compare souvent aux autres par rapport à ce que j'ai accompli dans la vie ; (7) J'aime beaucoup parler avec les autres de nos opinions et expériences communes ; (8) Je tente souvent de savoir ce que pensent les autres qui font face à des problèmes similaires aux miens ; (9) J'aime bien savoir ce que les autres feraient dans une situation similaire ; (10) Si je veux en savoir plus sur quelque chose, j'essaie de découvrir ce que les autres en pensent ; (11) Je ne considère jamais ma

---

<sup>8</sup> Voir définition dans l'index

<sup>9</sup> Voir définition dans l'index

situation dans la vie par rapport à celle des autres (item inversé). Les auteurs font la différence entre deux dimensions de comparaisons sociales : les six premières questions correspondent aux comparaisons de capacités se référant à la question « comment vais-je ? » alors que les questions 7 à 10 traitent des comparaisons d'opinions se référant à la question « que dois-je ressentir / penser ? ». Deux éléments (les items 5 et 11) sont inversés pour permettre d'éviter les biais d'acquiescement. Ce biais cognitif désigne la tendance qu'ont certaines personnes à être d'accord avec les items indépendamment de leur contenu (Baumgardtner & Steenkamp, 2001).

Les résultats des analyses montrent un  $\alpha=.79$ , ce qui signifie « acceptable » selon l'échelle de la fiabilité.

**La solitude** a été étudiée à l'aide des trois items suivants : (1) Je sens que je manque de compagnie ; (2) Je me sens abandonné.e ; (3) Je me sens isolé.e des autres.

Les résultats des analyses montrent un  $\alpha=.83$ , ce qui signifie « bon » selon l'échelle de la fiabilité.

**Le bien-être subjectif** a été mesuré à l'aide de l'échelle Pemberton Happiness Index (PHI) (Paiva et al., 2016) composée de 5 items : (1) J'ai l'énergie nécessaire pour accomplir mes tâches quotidiennes ; (2) Je pense que ma vie est utile et valable ; (3) Ma vie est pleine d'expériences d'apprentissage et de défis qui me font grandir ; (4) Je me sens très connecté.e aux personnes qui m'entourent ; (5) Je prends plaisir aux petites choses de tous les jours.

Les résultats des analyses montrent un  $\alpha=.77$ , ce qui signifie « acceptable » selon l'échelle de la fiabilité.

L'échelle de **bien-être mental** de Warwick-Edinburgh (WEMWBS) a été utilisée. Pour cette dernière, les individus devaient répondre aux questions avec des échelles de Likert allant de 1 (jamais) à 5 (tout le temps). Ils devaient se concentrer sur les deux dernières semaines. Les 14 items repris par cette échelle étaient les suivants : (1) Je me suis senti(e) optimiste quant à l'avenir ; (2) Je me suis senti(e) utile ; (3) Je me suis senti(e) détendu(e) ; (4) Je me suis senti(e) intéressé(e) par les autres ; (5) J'ai eu de l'énergie à dépenser ; (6) J'ai bien résolu les problèmes auxquels j'ai été confronté ; (7) Ma pensée était claire ; (8) J'ai eu une bonne image de moi ; (9) Je me suis senti(e) proche des autres ; (10) Je me suis senti(e) confiant(e) ; (11) J'ai été capable de prendre

mes propres décisions ; (12) Je me suis senti(e) aimé(e) ; (13) Je me suis senti(e) intéressé(e) par de nouvelles choses ; (14) Je me suis senti(e) joyeux(se).

Les résultats des analyses montrent un  $\alpha=.91$ , ce qui signifie « excellent » selon l'échelle de la fiabilité.

**La satisfaction de vie** a été mesurée avec 6 items : (1) A de nombreux égards, ma vie est proche de mon idéal de vie ; (2) Mes conditions de vie sont excellentes ; (3) Je ne suis pas satisfait.e de ma vie ; (4) Jusqu'ici, j'ai reçu de la vie ce que j'en attendais ; (5) Même si je le pouvais, je ne changerais presque rien à ma vie ; (6) Je ne suis pas très satisfait.e de ma vie. Deux items ont été inversés : le 3<sup>ème</sup> et le 6<sup>ème</sup>.

Les résultats des analyses montrent un  $\alpha=.77$ , ce qui signifie « bon » selon l'échelle de la fiabilité

**L'estime de soi** a été mesurée en 4 items : (1) Je pense que j'ai de la valeur ; (2) Parfois je me sens vraiment inutile ; (3) Dans l'ensemble, je suis satisfait.e de moi (4) Il m'arrive de penser que je suis un.e bon.ne à rien. Deux items ont été inversés : les items 2 et 4. Les résultats des analyses montrent un  $\alpha=.80$ , ce qui signifie « bon » selon l'échelle de la fiabilité.

Enfin, nous avons utilisé l'échelle d'**estime de soi physique** développée par Ninot et al. (2000). Cette échelle contient normalement 30 items, mais nous n'en avons sélectionné que onze qui correspondaient aux critères recherchés (apparence physique, valeur physique perçue, estime de soi globale). Cinq items étudiaient la valeur physique perçue : (1) Globalement, je suis satisfait de mes capacités physiques ; (3) Physiquement, je suis content(e) de ce que je peux faire ; (6) Je suis confiant(e) vis-à-vis de ma valeur physique ; (9) En général, je suis fier.e de mes possibilités physiques ; (11) Je suis bien avec mon corps. Trois items concernaient l'estime de soi globale : (5) Je regrette souvent ce que j'ai fait (8) ; J'ai souvent honte de moi ; (10) Je voudrais rester comme je suis. Enfin, quatre items sont liés à l'apparence : (2) Je n'aime pas beaucoup mon apparence physique ; (4) J'ai un corps agréable à regarder ; (8) J'ai souvent honte de moi ; (7) Personne ne me trouve beau (belle). Trois éléments (les items 2, 5, 7 et 8) sont inversés pour permettre d'éviter les biais d'acquiescement. Les

résultats des analyses montrent un  $\alpha=.91$ , ce qui signifie « excellent » selon l'échelle de la fiabilité.

## 2.4. Traitement des données, résultats d'analyses, interprétations

### 2.4.1. Traitement des données

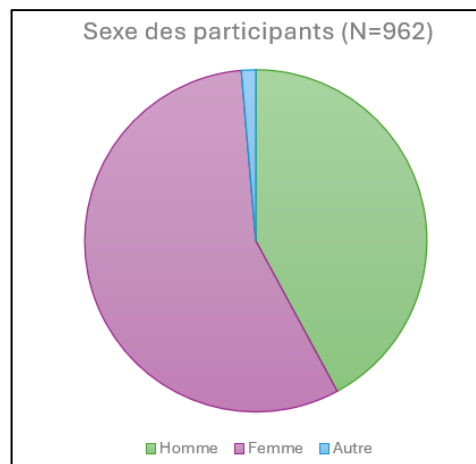
SPSS nous a permis de générer les analyses descriptives. Grâce à cet outil, nous avons pu analyser la répartition des effectifs, les moyennes, les écarts-types, les scores maximaux et minimaux de chaque variable.

Après cela, nous avons procédé aux analyses inférentielles afin d'évaluer l'impact des réseaux sociaux sur le bien-être et l'estime de soi des étudiants en FWB.

### 2.4.2. Analyses descriptives

#### Profil des individus

Les 962 étudiants pris en compte dans nos analyses sont composés de 405 garçons et 544 filles. Il y a donc 42.1% d'hommes et 56.5 % de femmes. 13 personnes se sont décrites comme « autre » ce qui équivaut à 1.4% de notre échantillon.



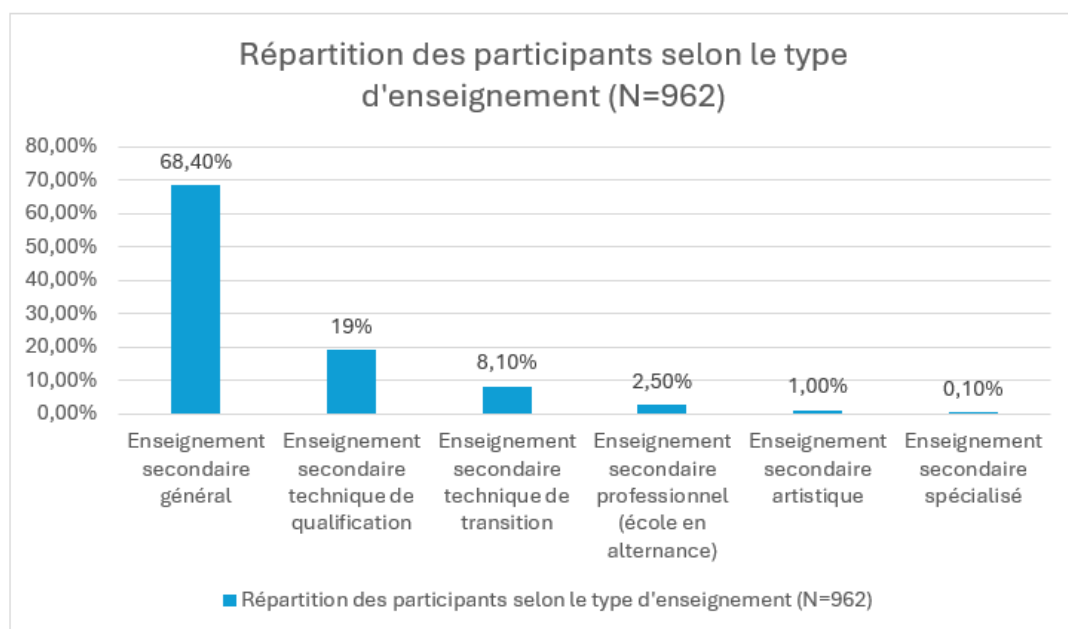
*Figure 1 - Sexe des participants (N=962)*

Notre échantillon a en moyenne 14.4 ans, avec un âge minimal de 11 ans et un maximal de 23 ans (SD = 2.057).

Concernant le type d'enseignement, la majorité des adolescents interrogés, soit 658 étudiants proviennent de l'enseignement secondaire général, 183 viennent d'enseignement secondaire technique de qualification, 78 viennent de l'enseignement

technique de transition, 24 viennent de l'enseignement secondaire professionnel (école en alternance), 10 viennent de l'enseignement secondaire artistique enfin, 1 vient de l'enseignement secondaire spécialisé.

Concernant le type d'enseignement, la majorité des adolescents interrogés, soit 658 étudiants proviennent de l'enseignement secondaire général, 183 viennent d'enseignement secondaire technique de qualification, 78 viennent de l'enseignement technique de transition, 24 viennent de l'enseignement secondaire professionnel (école en alternance), 10 viennent de l'enseignement secondaire artistique enfin, 1 adolescent vient de l'enseignement secondaire spécialisé. La répartition de notre échantillon selon le type d'enseignement est présentée dans le la Figure 2.



*Figure 2 - Répartition des participants en % selon le type d'enseignement (N=962)*

Sur les 962 participants, 63.5% vivent en ville, 27.2% vivent à la campagne et les 9.3% restant ont coché l'option « autre ». La majorité d'entre eux, soit 62.7% vivent au sein d'une famille biparentale, 16.7 % vivent en famille recomposée, 18.6% vivent en famille monoparentale, 0.8 % vivent seul(e), 0.3% en communauté et 0.1% avec son ou sa partenaire.

Concernant le statut de nos interrogés, 74.2% sont célibataires et 20.4% sont en couple. 5.4% ne se sont pas prononcés et ont choisi l'option « autre ».

#### Profil de l'échantillon selon les variables étudiées

Les niveaux des principales variables mobilisées sont présentés dans le Tableau 1.

*Tableau 1. Moyennes et écarts-types des variables étudiées*

| <b>Variable</b>                         | <b>Moyenne</b> | <b>Écart type</b> |
|-----------------------------------------|----------------|-------------------|
| Bien-être                               | 3.42           | .79               |
| Estime de soi physique                  | 3.24           | .92               |
| Solitude                                | 2.3            | 1.19              |
| Bien-être subjectif                     | 3.6            | .97               |
| Satisfaction de la vie                  | 3.29           | .92               |
| Estime de soi                           | 3.32           | 1.06              |
| Comparaison sociale                     | 3.06           | .78               |
| Utilisation passive des réseaux sociaux | 2.95           | .83               |
| Utilisation active des réseaux sociaux  | 2.03           | .76               |

#### Analyse des fréquences d'utilisation des réseaux sociaux

Nous avons ensuite demandé aux adolescents d'estimer leur temps d'utilisation quotidien des réseaux sociaux. La répartition de notre échantillon selon le temps d'utilisation moyen des réseaux sociaux est présentée dans le Tableau 2.

*Tableau 2. Répartition de l'échantillon selon la fréquence quotidienne des réseaux sociaux*

| <b>Variable</b> | <b>Fréquence</b> | <b>Pourcentage valide</b> |
|-----------------|------------------|---------------------------|
| Entre 0 et 2h   | 214              | 22.2                      |
| Entre 2 et 4h   | 345              | 35.9                      |
| Entre 4 et 5h   | 195              | 20.3                      |
| Plus de 5h      | 208              | 21.6                      |

### 2.4.3. Analyses inférentielles

#### 2.4.3.1. Relations entre utilisation passive et active en fonction des variables étudiées

##### Relations entre l'utilisation **passive** des réseaux sociaux et les différentes variables

Pour commencer, nous nous sommes intéressées aux liens potentiels entre l'utilisation passive des réseaux sociaux et nos différentes variables. Nous émettions l'hypothèse que **l'utilisation passive serait corrélée négativement avec la satisfaction de la vie, l'estime de soi (globale et physique), le bien-être et le bien-être subjectif. A contrario, celle-ci serait positivement corrélée avec la solitude et la comparaison sociale.** Après avoir effectué différentes analyses corrélationnelles sur un échantillon de 962 individus, nous avons pu déterminer qu'il existe des liens entre cette utilisation et plusieurs de nos variables dont nous détaillerons les résultats ci-dessous. Néanmoins, nous n'avons pas obtenu de résultats significatifs pour le bien-être et le bien-être subjectif.

Les analyses de corrélation effectuées ont permis de montrer de faibles liens significatifs négatifs entre l'estime de soi ( $r=-.101$ ,  $p<.002$ ), l'estime de soi physique ( $r=-.166$ ,  $p<.001$ ) et l'utilisation passive des réseaux sociaux. L'utilisation passive des réseaux sociaux expliquerait ainsi 1.02 % de l'estime de soi, mais également 2.8% de l'estime de soi physique, et inversement. Concernant la satisfaction de la vie, les analyses ont permis de montrer de faibles liens significatifs négatifs entre la satisfaction de la vie et l'utilisation passive des réseaux sociaux ( $r=-.151$ ,  $p<.001$ ), ce qui confirme notre hypothèse de départ. L'utilisation passive des réseaux sociaux expliquerait 2.3% de la satisfaction de la vie et inversement. Ensuite, pour ce qui est des liens entre l'usage passif des réseaux sociaux et la solitude, notre hypothèse de départ est également confirmée. Les analyses nous a également permis de démontrer qu'il existe un faible lien significatif positif entre la solitude et ce type d'utilisation ( $r=0.161$ ,  $p<.001$ ). L'utilisation passive des réseaux sociaux expliquerait 2.6% de la solitude et inversement. Enfin, nos analyses nous ont également permis de faire apparaître un lien modéré significatif positif entre la comparaison sociale des participants et l'utilisation passive des réseaux sociaux ( $r=.423$ ,  $p<.001$ ). Cette dernière expliquerait 17.9% de la comparaison sociale, et inversement.

Toutefois, notre hypothèse concernant le bien-être n'a pas pu être validée, car nous n'avons pas obtenu de résultats significatifs concernant une potentielle relation entre l'utilisation passive des réseaux sociaux et nos variables liées au bien-être. Le bien-être et le bien-être subjectif ne sont donc pas significativement liés à l'utilisation passive des réseaux sociaux.

#### *Relations entre l'utilisation active des réseaux sociaux et les différentes variables*

Ensuite, nous nous sommes intéressées aux liens qui pourraient exister entre l'utilisation active des réseaux sociaux et les différentes variables présentes dans notre étude. Nous avons émis l'hypothèse que **l'utilisation active serait positivement corrélée avec la satisfaction de la vie, l'estime de soi (globale et physique), le bien-être et le bien-être subjectif. A contrario, celle-ci serait négativement corrélée avec la solitude et la comparaison sociale.** Afin de vérifier ces hypothèses, nous avons donc réalisé des corrélations.

Pour commencer, nous souhaitons vérifier notre hypothèse concernant **une corrélation positive entre l'estime de soi (globale et physique) et l'utilisation active des réseaux sociaux.** Nos analyses de corrélation nous ont permis de mettre en évidence un faible lien significatif négatif entre l'estime de soi et l'utilisation active des réseaux sociaux ( $r = -.127$ ,  $p < .001$ ) et l'estime de soi physique ( $r = -.115$ ,  $p < .001$ ). Ces résultats infirment notre hypothèse initiale. L'utilisation active des réseaux sociaux expliquerait 1.6% de l'estime de soi et inversement alors que l'utilisation active des réseaux sociaux expliquerait 1.3% de l'estime de soi physique et inversement.

Nous nous sommes ensuite penchées sur le lien qui s'établit entre l'utilisation active des réseaux sociaux et la solitude, la comparaison sociale et la satisfaction de la vie. Premièrement, les analyses corrélationnelles ont fait émerger un lien significatif faible positif entre la solitude et l'utilisation active des réseaux sociaux ( $r = .160$ ,  $p < .001$ ), mais également avec la comparaison sociale ( $r = .3$ ,  $p < .001$ ). L'utilisation active des réseaux sociaux expliquerait 2.6% de la solitude et 9% de la comparaison sociale et inversement. Pour terminer, nous nous sommes intéressées au lien possible entre la satisfaction de la vie et l'utilisation active des réseaux sociaux. Un faible lien

significatif négatif entre la satisfaction de la vie et l'utilisation active des réseaux sociaux ( $r = -.119$ ,  $p < .001$ ) a également été mis en lumière. L'utilisation active des réseaux sociaux expliquerait 1.4% de la satisfaction de la vie et inversement. À nouveau, ces résultats sont contraires à notre hypothèse de départ et ne nous permettent pas de la confirmer.

Quant au bien-être et au bien-être subjectif, il n'a pas été possible de confirmer notre hypothèse les résultats de notre analyse n'étant pas corrélés significativement avec l'utilisation active des réseaux sociaux.

#### Relations entre l'utilisation active et passive des réseaux sociaux et le genre

Dans un second temps, nous avons exploré ces relations en fonction du genre, afin de vérifier si les liens observés différaient entre les hommes et les femmes. Les résultats présentés ci-dessous, basés sur un échantillon de 949 individus, permettent d'identifier les tendances générales ainsi que les spécificités propres à chaque groupe. Conformément à notre hypothèse, nous nous attendions à observer des **corrélations négatives entre l'utilisation passive et les dimensions positives du bien-être (estime de soi physique et globale, bien-être, bien-être subjectif et satisfaction de vie), et des corrélations positives avec la solitude et la tendance à la comparaison sociale**. De plus, selon nous, **les relations entre l'utilisation active et passive des réseaux sociaux et les variables étudiées diffèrent selon le genre**.

#### Utilisation **passive** des réseaux sociaux des **hommes** :

Dans un premier temps, nos analyses corrélationnelles, basées sur un échantillon de 405 hommes, nous ont permis de mettre en évidence qu'il existe un faible lien significatif négatif entre l'utilisation passive des réseaux sociaux des hommes et l'estime de soi qu'elle soit physique ( $r = -.198$ ,  $p < .001$ ) ou globale ( $r = -.147$ ,  $p < .05$ ), mais également avec la satisfaction de vie ( $r = -.105$ ,  $p < .05$ ). Ainsi, l'utilisation passive des réseaux sociaux expliquerait 3.9% de l'estime de soi physique et 2.1% de l'estime de soi des hommes, 1.1% de la satisfaction de vie des hommes, et inversement. Ces analyses confirment bien nos hypothèses de départ. Pour suivre, un faible lien significatif positif entre la solitude des hommes et l'utilisation passive des réseaux sociaux ( $r = .175$ ,  $p < .001$ ) a émergé de nos analyses corrélationnelles. L'utilisation

passive des réseaux sociaux expliquerait 3.1% de la solitude chez les hommes et inversement. Nous observons également un lien significatif modéré négatif entre la comparaison sociale et l'utilisation passive des réseaux sociaux ( $r=-.463$ ,  $p<.001$ ). L'utilisation passive expliquerait donc 21.1% de la comparaison sociale chez les hommes, et inversement. Ces analyses confirment nos hypothèses de départ.

Néanmoins, nos analyses corrélationnelles ont montré des liens non significatifs entre l'utilisation passive des réseaux sociaux des hommes et le bien-être, le bien-être subjectif et la solitude.

#### Utilisation **passive** des réseaux sociaux des **femmes** :

Pour suivre, nous avons souhaité nous intéresser aux liens possibles entre l'utilisation passive des réseaux sociaux et nos différentes variables, mais cette fois-ci chez les femmes. Notre hypothèse de départ était la suivante : **l'utilisation passive des réseaux sociaux des femmes est corrélée négativement avec la satisfaction de la vie, l'estime de soi (globale et physique), le bien-être, le bien-être subjectif. A contrario, celle-ci serait positivement corrélée avec la solitude et la comparaison sociale.** Les analyses corrélationnelles basées sur un échantillon de 544 femmes ont donc permis de confirmer en partie notre hypothèse de départ.

Cela confirme en partie notre hypothèse de départ, **les relations entre l'utilisation active et passive des réseaux sociaux et les variables étudiées diffèrent selon le genre.**

#### Utilisation **active** des réseaux sociaux des **hommes** :

Conformément à notre hypothèse, **nous nous attendions à observer des corrélations positives entre l'utilisation active des réseaux sociaux des hommes et les dimensions positives du bien-être (estime de soi physique et globale, bien-être, bien-être subjectif, satisfaction de vie), et des corrélations négatives avec la solitude et la tendance à la comparaison sociale.**

Nos analyses de corrélation nous ont permis de mettre en évidence un faible lien significatif négatif entre l'utilisation active des réseaux sociaux des hommes et

l'estime de soi ( $r=-.169$ ,  $p<.001$ ), mais également la satisfaction de vie ( $r=-.111$ ,  $p<.001$ ). L'utilisation active des réseaux sociaux des femmes expliquerait 2.8% de l'estime de soi et 1.2% de la satisfaction de vie, et inversement. Ensuite, les analyses corrélationnelles ont fait émerger un faible lien significatif positif entre l'utilisation active des réseaux sociaux des hommes et la solitude ( $r=.179$ ,  $p<.001$ ). Un lien significatif modéré positif a également été mis en lumière entre cette utilisation et la comparaison sociale ( $r=.335$ ,  $p<.001$ ). L'utilisation active des réseaux sociaux des hommes expliquerait 3.2% de la solitude et 11.2% de la comparaison sociale, et inversement. Ces résultats s'avèrent particulièrement intéressants dans la mesure où ils vont à l'encontre de nos hypothèses initiales. Loin d'être associée à une estime de soi ou à une plus grande satisfaction de vie, l'utilisation active chez les hommes semble au contraire liée à une augmentation de la solitude et de la comparaison sociale, ainsi qu'à une diminution (bien que légère) de l'estime de soi et de la satisfaction de vie.

Nos analyses ont montré des liens non significatifs entre l'utilisation active des réseaux sociaux chez les hommes et le bien-être, le bien-être subjectif et l'estime de soi physique.

#### Utilisation **active** des réseaux sociaux des **femmes** :

Conformément à notre hypothèse, **nous nous attendions à observer des corrélations positives entre l'utilisation active des réseaux sociaux des femmes et les dimensions positives du bien-être (estime de soi physique et globale, bien-être, bien-être subjectif, satisfaction de vie), et des corrélations négatives avec la solitude et la tendance à la comparaison sociale.**

Nos analyses de corrélation ont permis de démontrer qu'il y a un faible lien significatif négatif entre l'utilisation active des réseaux sociaux des femmes et l'estime de soi physique ( $r=-.097$ ,  $p<.05$ ), mais également la satisfaction de vie ( $r=-.087$ ,  $p<.05$ ). L'utilisation active des réseaux sociaux chez les femmes expliquerait 0.9% de l'estime de soi physique et 0.7% de la satisfaction de vie, et inversement. Enfin, les mêmes données nous ont également permis d'établir un faible lien significatif positif entre la comparaison sociale des femmes et l'utilisation active des réseaux sociaux ( $r=.233$ ,  $p<.001$ ). Cette utilisation chez les femmes expliquerait 5.4% de la comparaison sociale

et inversement. Les analyses n'ont cependant pas permis de faire de liens significatifs entre l'utilisation active des réseaux sociaux des femmes et l'estime de soi, nos variables liées au bien-être et la comparaison sociale.

Alors que nous anticipions des liens positifs entre l'utilisation active des réseaux sociaux et l'estime de soi physique et la satisfaction de vie, les résultats obtenus révèlent au contraire une relation négative entre ces variables. Il en va de même pour la comparaison sociale : le lien que nous supposions négatif s'avère finalement positif selon nos analyses.

Bien que nos résultats s'écartent de nos hypothèses initiales – notamment en relevant une relation négative là où nous anticipions un effet positif – ils confirment cependant que le genre influence les relations entre les usages des réseaux sociaux et les variables psychologiques étudiées.

#### Utilisation active et passive des réseaux sociaux et les liens sur les variables psychosociales

Pour approfondir nos analyses, nous avons réalisé de régressions linéaires afin d'examiner dans quelle mesure l'utilisation active et passive des réseaux sociaux prédit différents indicateurs psychologiques. Nous attendions que **l'utilisation active des réseaux sociaux puisse prédire positivement l'estime de soi, l'estime de soi physique, le bien-être, le bien-être subjectif et la satisfaction de vie, tout en étant négativement associée à la comparaison sociale. L'utilisation passive des réseaux sociaux est quant à elle prédite négativement par l'estime de soi, l'estime de soi physique, le bien-être, le bien-être subjectif et la satisfaction de vie, tout en étant positivement associée à la comparaison sociale.** Suite à la formulation de cette hypothèse et aux régressions réalisées, voici les résultats que nous avons obtenus.

**La comparaison sociale** ( $M = 3,06$ ,  $SD = 0,78$ ) est significativement prédite à la fois par l'utilisation passive ( $M = 2,95$ ,  $SD = 0,83$ ) ( $\beta = 0,346$ ,  $SD = 0,033$ ,  $p < .001$ ) et active des réseaux sociaux ( $M = 2,03$ ,  $SD = 0,76$ ) ( $\beta = 0,099$ ,  $SD = 0,036$ ,  $p = .006$ ). Le modèle de régression est significatif ( $F(2, 959) = 108,998$ ,  $p < .001$ ) et explique 18,5 % de la variance de la comparaison sociale ( $r^2 = .185$ ). L'utilisation des réseaux

sociaux, qu'elle soit active ou passive, est liée à une augmentation de la comparaison sociale, ce qui va à l'encontre de notre hypothèse initiale.

**L'estime de soi** ( $M = 3,32$ ,  $SD = 1,06$ ) est significativement prédite par l'utilisation active des réseaux sociaux ( $M = 2,03$ ,  $SD = 0,76$ ) ( $\beta = -0,142$ ,  $SD = 0,053$ ,  $p = .008$ ). En revanche, l'utilisation passive des réseaux sociaux ne constitue pas un prédicteur significatif de l'estime de soi. Le modèle de régression est globalement significatif ( $F(2, 959) = 8,553$ ,  $p < .001$ ) et explique environ 1,8 % de la variance de l'estime de soi ( $r^2 = .018$ ). L'utilisation active des réseaux sociaux est liée à une diminution de l'estime de soi, ce qui confirme notre hypothèse initiale.

**L'estime de soi physique** ( $M = 3,24$ ,  $SD = 0,92$ ) est, quant à elle, significativement prédite par l'utilisation passive des réseaux sociaux ( $M = 2,95$ ,  $SD = 0,83$ ) ( $\beta = -0,173$ ,  $SD = 0,045$ ,  $p < .001$ ). Cependant, l'utilisation active des réseaux sociaux ( $M = 2,03$ ,  $SD = 0,76$ ) ne constitue pas un prédicteur significatif ( $\beta = -0,044$ ,  $SD = 0,049$ ,  $p = .373$ ). Le modèle de régression est globalement significatif ( $F(2, 959) = 14,049$ ,  $p < .001$ ) et explique 2,8 % de la variance de l'estime de soi physique ( $r^2 = .028$ ). Ces résultats confirment en partie notre hypothèse : l'utilisation passive des réseaux sociaux est liée à une diminution de l'estime de soi physique, ce qui confirme notre hypothèse initiale.

**La satisfaction de vie** ( $M = 3,29$ ,  $SD = 0,92$ ) est significativement prédite par l'utilisation passive des réseaux sociaux ( $M = 2,95$ ,  $SD = 0,83$ ) ( $\beta = -0,136$ ,  $SD = 0,042$ ,  $p = .001$ ). Néanmoins, l'utilisation active ( $M = 2,03$ ,  $SD = 0,76$ ) ne constitue pas un prédicteur significatif ( $\beta = -0,062$ ,  $SD = 0,046$ ,  $p = .179$ ). Le modèle de régression est globalement significatif ( $F(2, 959) = 12,178$ ,  $p < .001$ ) et explique environ 2,5 % de la variance de la satisfaction de vie ( $r^2 = .025$ ). Ces résultats confirment en partie notre hypothèse : l'utilisation passive des réseaux sociaux est liée à une diminution de la satisfaction de vie, ce qui confirme notre hypothèse initiale.

**Le bien-être**, quant à lui, n'est pas significativement prédit par l'utilisation des réseaux sociaux, qu'elle soit active ou passive. C'est également le cas pour le bien-être subjectif, qui n'est significativement prédit ni l'utilisation active ni par l'utilisation passive des réseaux sociaux.

#### 2.4.3.2. Comparaison entre les différents temps d'utilisation des réseaux sociaux et les variables étudiées dans cette recherche

Dans cette section, nous avons souhaité observer l'influence du nombre d'heures que les adolescents passent sur les réseaux sociaux sur les différentes variables de notre étude. Pour ce faire, nous avons tout d'abord réalisé des analyses corrélationnelles entre le temps d'écran et nos variables. Notre hypothèse est qu'il **existe une corrélation positive entre le temps d'écran et la comparaison sociale et la solitude et une corrélation négative entre l'estime de soi globale et physique, le bien-être, le bien-être subjectif et la satisfaction de vie**. Toutes les analyses corrélationnelles se sont avérées significatives. Vous pouvez les retrouver dans le Tableau 3. Ensuite, nous avons fait des analyses de variance (ANOVA) afin d'observer les différences entre les groupes d'utilisation des réseaux sociaux plus précisément.

*Tableau 3 : Corrélations entre le temps moyen quotidien sur les réseaux sociaux et les variables psychologiques étudiées.*

| <b>Corrélations</b>    |                                         |         |
|------------------------|-----------------------------------------|---------|
|                        | <b>Temps moyen quotidien sur les RS</b> |         |
| <b>Variable</b>        |                                         |         |
| Bien-être              | Corrélation de Pearson                  | -.236** |
|                        | Sig. (bilatérale)                       | <.001   |
|                        | N                                       | 962     |
| Estime de soi physique | Corrélation de Pearson                  | -.253** |
|                        | Sig. (bilatérale)                       | <.001   |
|                        | N                                       | 962     |
| Solitude               | Corrélation de Pearson                  | .227**  |
|                        | Sig. (bilatérale)                       | <.001   |
|                        | N                                       | 962     |
| Bien-être subjectif    | Corrélation de Pearson                  | -.199** |
|                        | Sig. (bilatérale)                       | <.001   |
|                        | N                                       | 962     |
| Satisfaction de vie    | Corrélation de Pearson                  | -.277** |
|                        | Sig. (bilatérale)                       | <.001   |

|                                         |                        |         |
|-----------------------------------------|------------------------|---------|
|                                         | N                      | 962     |
| Estime de soi                           | Corrélation de Pearson | -.189** |
|                                         | Sig. (bilatérale)      | <.001   |
|                                         | N                      | 962     |
| Comparaison sociale                     | Corrélation de Pearson | .171**  |
|                                         | Sig. (bilatérale)      | <.001   |
|                                         | N                      | 962     |
| Utilisation passive des réseaux sociaux | Corrélation de Pearson | .352**  |
|                                         | Sig. (bilatérale)      | <.001   |
|                                         | N                      | 962     |
| Utilisation active des réseaux sociaux  | Corrélation de Pearson | .276**  |
|                                         | Sig. (bilatérale)      | <.001   |
|                                         | N                      | 962     |

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

#### *Influence du nombre d'heures passées sur les réseaux sociaux sur l'estime de soi*

Dans un premier temps, nous avons analysé la relation entre le temps d'écran et l'estime de soi. Notre avons émis l'**hypothèse que plus les adolescents passent de temps sur les réseaux sociaux, plus leur estime d'eux-mêmes est basse**. Pour vérifier cette hypothèse, nous avons effectué un test corrélationnel. Les résultats de celui-ci vont dans le sens de notre hypothèse : les analyses corrélationnelles ont fait émerger un faible lien significatif positif entre l'estime de soi ( $r=-.189$ ,  $p<.001$ ), mais également avec l'estime de soi physique ( $r=-.253$ ,  $p<.001$ ) et le temps d'utilisation quotidien sur les réseaux sociaux. Effectivement, il ressort de notre étude que plus les adolescents passent du temps sur les réseaux sociaux, plus ils ont une estime (globale et physique) d'eux-mêmes basse.

Nous avons ensuite émis l'**hypothèse que la fréquence d'utilisation des réseaux sociaux est plus élevée chez les adolescents ayant un niveau d'estime de soi faible**. Pour vérifier cette hypothèse, un test ANOVA a été effectué. Les résultats de nos analyses, récoltés sur notre échantillon, répartis en quatre groupes selon leur temps d'utilisation des réseaux sociaux (0-2h, 2-4h, 4-5h, plus de 5h), indiquent une différence significative de l'estime de soi en fonction du temps passé en ligne (F

(3,958) = 13.43,  $p < .001$ ). Les résultats révèlent également un effet significatif du temps passé sur les réseaux sociaux sur l'estime de soi physique ( $F(3, 958) = 23.29$ ,  $p < .001$ ). Cela rejoint donc notre hypothèse.

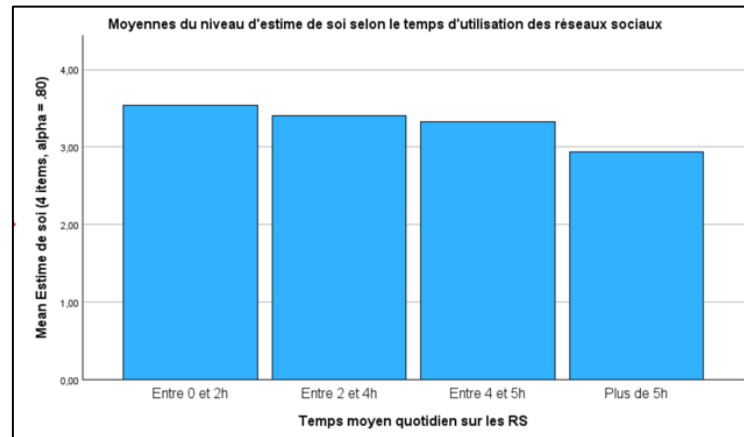


Figure 3 - Moyenne du niveau d'estime de soi selon le temps d'utilisation des réseaux sociaux ( $N=962$ )

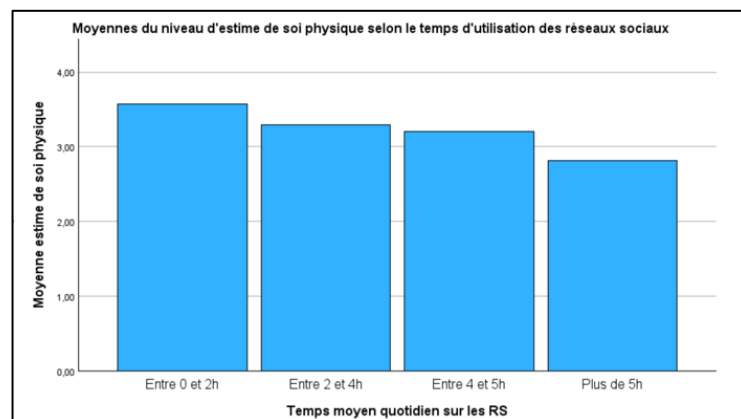


Figure 4 - Moyenne du niveau d'estime de soi physique selon le temps d'utilisation des réseaux sociaux ( $N=962$ )

### Influence du nombre d'heures passées sur les réseaux sociaux sur le bien-être

Nous avons analysé l'influence du nombre d'heures passées sur les réseaux sociaux sur le bien-être. Notre hypothèse était la suivante : **les adolescents qui passent plus de temps sur les réseaux sociaux présentent un bien-être (global et subjectif) inférieur**. Notre analyse corrélacionnelle nous a permis d'observer un lien significatif faible entre le bien-être ( $r=-.236$ ,  $p<.001$ ), mais également le bien-être subjectif ( $r=-.199$ ,  $p<.001$ ) et le temps d'utilisation des réseaux sociaux, ce qui confirme nos hypothèses.

Pour continuer nos analyses, nous avons fait un test ANOVA afin de comparer l'indice de bien-être en fonction du temps d'utilisation des réseaux sociaux. Cela nous a permis d'observer qu'au plus les individus passent de temps sur les réseaux sociaux, au plus leur niveau de bien-être diminue. Nos analyses ont montré que le bien-être varie également de manière significative en fonction du nombre d'heures passées sur les réseaux sociaux ( $F(3,958) = 20.06$ ,  $p < .001$ ). Les résultats des analyses ont également permis de montrer que le bien-être subjectif varie également de façon significative en fonction du nombre d'heures passées sur les réseaux sociaux ( $F(3,958) = 14.89$ ,  $p < .001$ ).

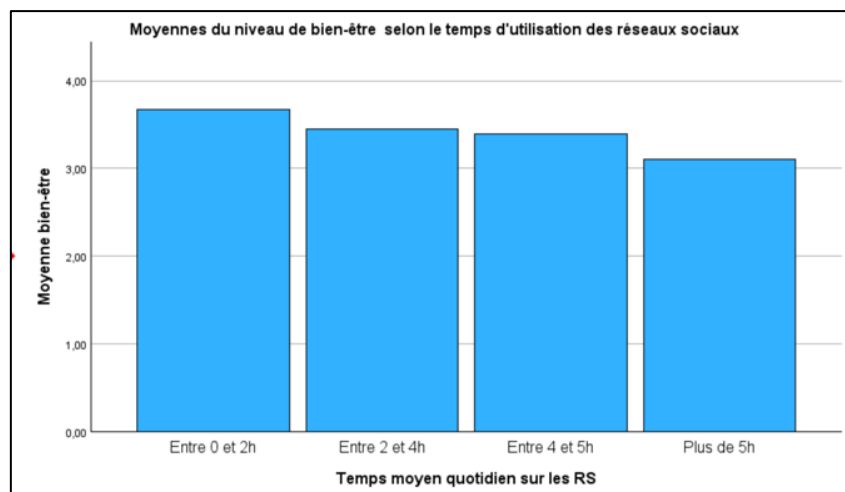


Figure 5- Moyenne du niveau de bien-être selon le temps d'utilisation des réseaux sociaux (N=962)

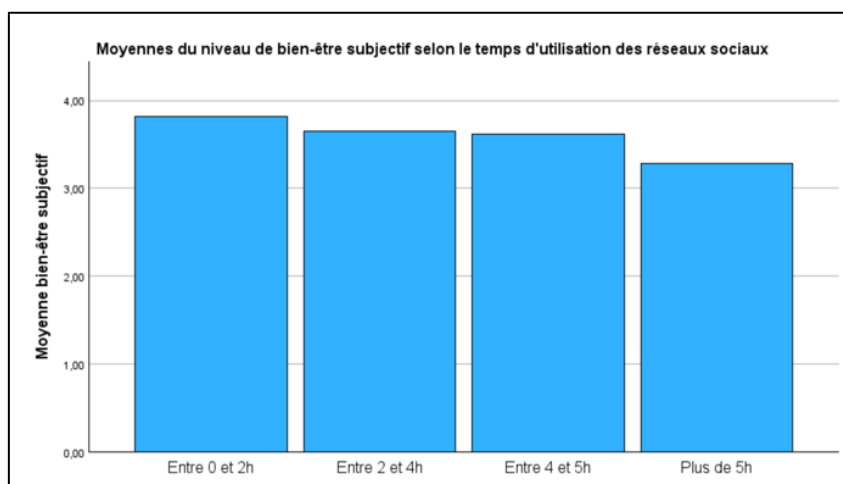


Figure 6 - Moyenne du niveau de bien-être subjectif selon le temps d'utilisation des réseaux sociaux (N = 962)

Influence du nombre d'heures passées sur les réseaux sociaux sur la solitude, la satisfaction de la vie et la comparaison sociale.

Nous pensions que **l'augmentation de l'utilisation des réseaux sociaux par les adolescents entraînerait une augmentation de la solitude, de la comparaison sociale et une diminution de la satisfaction de la vie**. Nos analyses corrélationnelles ont effectivement confirmé nos hypothèses. Un faible lien significatif positif a pu être mis en évidence entre le temps d'utilisation des réseaux sociaux et la solitude ( $r=.227$ ,  $p<.001$ ), mais également avec la comparaison sociale ( $r=.171$ ,  $p<.001$ ). Concernant la satisfaction à la vie, un faible lien significatif négatif a été relevé ( $r=-.277$ ,  $p<.001$ ), suggérant que plus le temps passé sur les réseaux est élevé, plus les individus rapportent un sentiment de solitude.

Nos analyses ANOVA ont également mis en évidence des différences significatives pour nos autres variables. Tout d'abord, le sentiment de solitude diffère significativement selon la durée d'utilisation des réseaux sociaux ( $F(3,958) = 19.86$ ,  $p <.001$ ). Il en va de même pour la satisfaction de la vie qui diffère significativement en fonction du nombre d'heures passées sur les réseaux sociaux ( $F(3,958) = 30.62$ ,  $p <.001$ ). Enfin, la comparaison sociale s'avère également influencée par le nombre d'heures consacrées aux réseaux sociaux ( $F(3,958) = 9.67$ ,  $p <.001$ ).

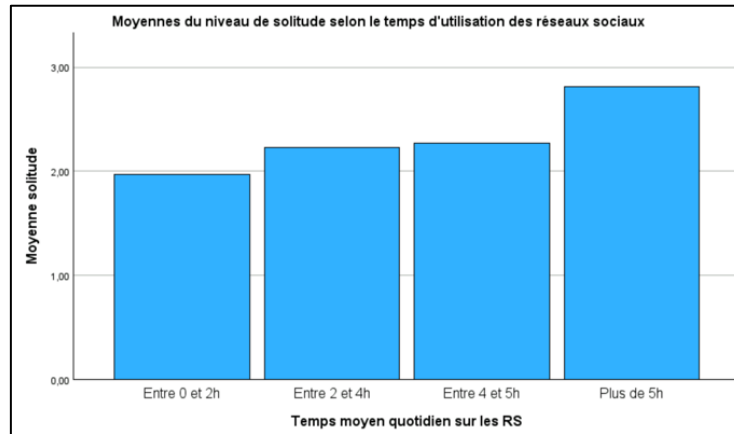


Figure 7 - Moyenne du niveau de solitude selon le temps d'utilisation des réseaux sociaux (N = 962)

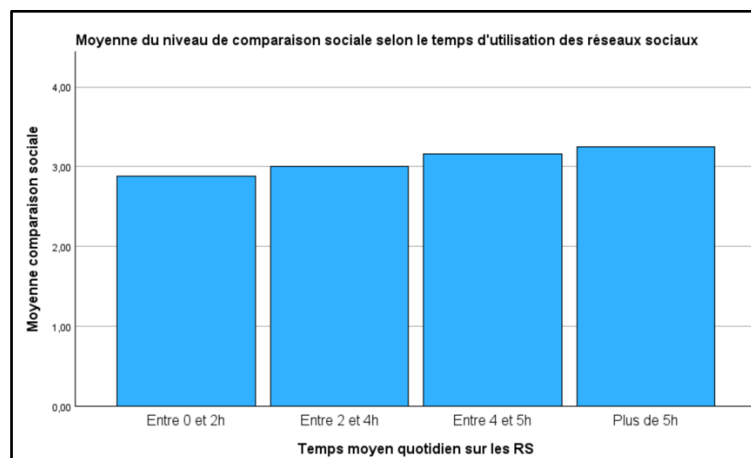


Figure 8 - Moyenne du niveau de comparaison sociale selon le temps d'utilisation des réseaux sociaux (N = 962)

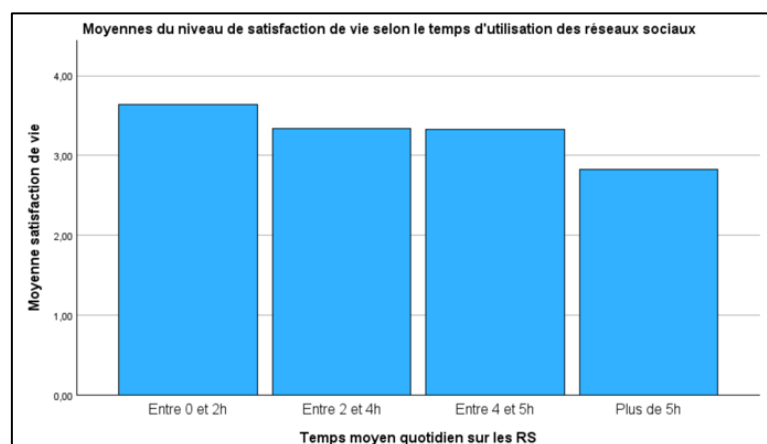


Figure 9 - Moyenne du niveau de satisfaction selon le temps d'utilisation des réseaux sociaux (N = 962)

Influence du nombre d'heures passées sur les réseaux sociaux sur l'utilisation active et passive des réseaux sociaux

Nous avons ensuite voulu observer les liens entre l'utilisation active ou passive des réseaux sociaux et le temps d'utilisation de ceux-ci. Nous n'avons pas trouvé d'informations à ce sujet au sein de la littérature scientifique et avons émis l'hypothèse que **le temps d'utilisation des réseaux sociaux serait corrélé positivement avec l'utilisation passive et active des réseaux sociaux**. Nos analyses corrélationnelles ont confirmé nos hypothèses et mis en lumière un lien modéré significatif positif entre le temps d'utilisation des réseaux sociaux et l'utilisation passive de ceux-ci ( $r=.357$ ,  $p<.001$ ), mais également avec l'utilisation active des réseaux sociaux ( $r=.276$ ,  $p<.001$ ).

Nous avons ensuite voulu observer les différences entre les groupes d'utilisation des réseaux sociaux en réalisant des ANOVA. Nos analyses nous ont permis d'observer que l'utilisation active des réseaux sociaux diffère significativement en fonction du nombre d'heures passées sur les réseaux sociaux ( $F(3,958) = 26.55$ ,  $p < .001$ ). C'est également le cas de l'utilisation passive des réseaux sociaux qui varie de façon significative selon le temps passé sur les réseaux sociaux ( $F(3,958) = 50.60$ ,  $p < .001$ ).

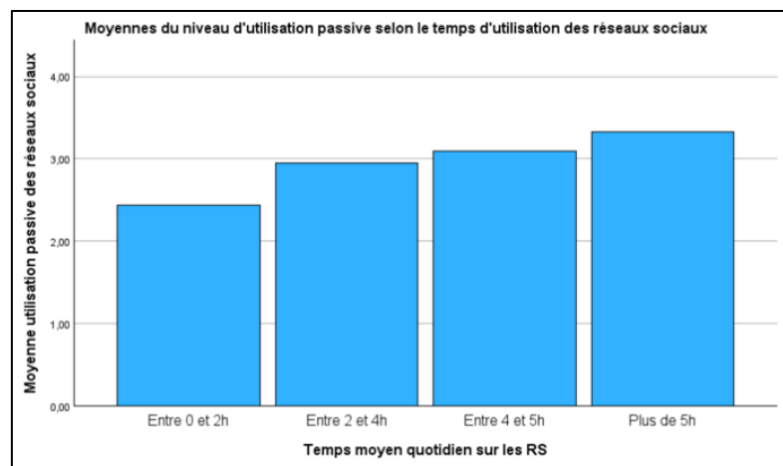
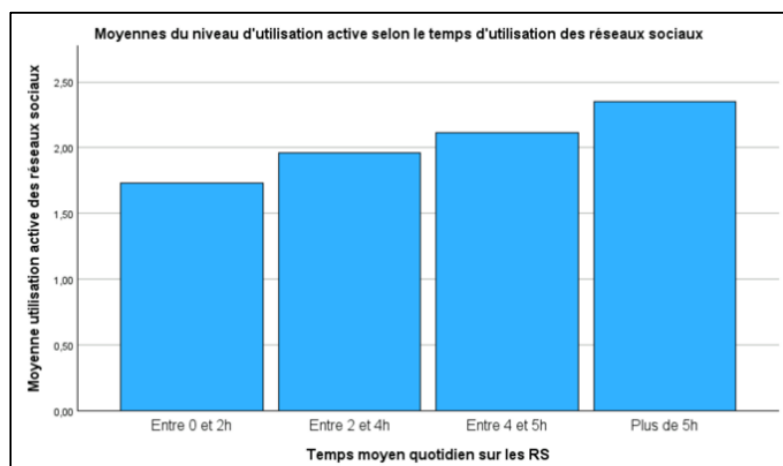


Figure 10 - Moyenne du niveau d'utilisation passive selon le temps d'utilisation des réseaux sociaux ( $N = 962$ )



*Figure 11 - Moyenne du niveau d'utilisation passive selon le temps d'utilisation des réseaux sociaux (N = 962)*

#### Influence de la comparaison sociale et du temps passé en ligne sur le bien-être subjectif

Nous souhaitons également savoir si la comparaison sociale et/ou le temps moyen quotidien passé sur les réseaux sociaux sont des prédicteurs du bien-être subjectif. Pour cela, nous avons réalisé une régression qui nous a permis de mettre en lumière que le bien-être subjectif ( $M=3.42$ ,  $SD=0.79$ ) est significativement prédit par la comparaison sociale ( $M=3.06$ ,  $SD=0.78$ ) ainsi que par le temps moyen quotidien passé sur les réseaux sociaux ( $M=2.41$ ,  $SD=1.06$ ). Notre hypothèse de départ était que **la comparaison sociale et un temps d'utilisation plus élevé des réseaux sociaux seraient associés à une diminution du bien-être subjectif**. Les deux prédicteurs présentent une relation négative avec le bien-être subjectif : un temps d'utilisation plus élevé des réseaux sociaux ( $\beta = -0.152$ ,  $SD = 0.026$ ,  $p < .001$ ) ainsi qu'un niveau plus élevé de comparaison sociale ( $\beta = -0.089$ ,  $SD = 0.036$ ,  $p = .013$ ) sont associés à un niveau de bien-être subjectif plus faible. Le modèle de régression multiple est significatif ( $F(2, 959) = 23.017$ ,  $p < .001$ ) et explique 4,6 % de la variance du bien-être subjectif ( $r^2 = .046$ ). Ces résultats confirment donc notre hypothèse de départ.

#### 2.4.3.3. Utilisation des réseaux sociaux en fonction du genre

Nous nous sommes également intéressées aux différents réseaux sociaux utilisés et plus particulièrement si une différence existait entre les hommes et les femmes. Nos analyses ont été faites sur un échantillon de 949 individus. Initialement, nous avons

émis l'hypothèse que les femmes utiliseraient davantage Facebook, Facebook Messenger, WhatsApp, Snapchat, TikTok, Instagram et Pinterest que les hommes. En revanche, selon nous, les hommes utiliseraient davantage Twitter et YouTube que les femmes. Pour vérifier cela, nous avons réalisé un T-test et avons obtenu les résultats suivants : tout d'abord, l'utilisation de Twitter chez les hommes ( $M=1.63$ ,  $SD=1.11$ ) est significativement supérieure à celui des femmes ( $M= 1.24$ ,  $SD=.75$  ;  $t(947)=6.46$ ,  $p <.001$ ). Ensuite, nous avons observé que l'utilisation de YouTube chez les hommes ( $M= 3.50$ ,  $SD=1.34$ ) est significativement supérieure à celle des femmes ( $M= 2.99$ ,  $SD=1.34$  ;  $t(947)=5.79$ ,  $p <.001$ ). Ces premiers résultats rejoignent donc notre hypothèse. Pour suivre, l'utilisation de WhatsApp chez les femmes ( $M=3.45$ ,  $SD=1.41$ ) est significativement supérieure à celle des hommes ( $M=3.23$ ,  $SD=1.49$  ;  $t(947)=-2.35$ ,  $p <.05$ ) tout comme l'utilisation de Pinterest ( $M= 2.38$ ,  $SD=1.24$ ) qui est également significativement supérieure à celle des hommes ( $M=1.37$ ,  $SD=.79$  ;  $t(947)=-14.32$ ,  $p <.001$ ). À nouveau, ces résultats vont dans le sens de l'hypothèse que nous avons posée. Cependant, aucun résultat ne s'est montré significatif concernant les autres réseaux sociaux présents dans cette étude, à savoir Facebook, Facebook Messenger, Instagram, Snapchat et TikTok.

#### 2.4.3.4. L'influence de l'âge

Ensuite, nous avons également émis l'hypothèse que **l'âge serait corrélé positivement au bien-être, au bien-être subjectif, à l'estime de soi physique et globale, à la satisfaction de vie tout en étant négativement corrélé avec la solitude et la comparaison sociale**. Nous avons également émis l'hypothèse que **l'âge serait associé négativement à l'utilisation passive et positivement à l'utilisation active**. Pour cela, nous avons réalisé une corrélation sur base des données recueillies auprès des 962 participants. Celle-ci met en évidence un faible lien significatif positif entre l'estime de soi et l'âge ( $r=.121$ ,  $p<.001$ ). L'âge expliquerait alors 1.4% de l'estime de soi et inversement, ce qui confirme notre hypothèse sur une relation positive entre ces deux variables. Néanmoins, contrairement à notre hypothèse de départ, ces analyses ont mis en évidence un faible lien significatif négatif entre la satisfaction de la vie des participants et l'âge ( $r=-.086$ ,  $p<.05$ ). L'âge expliquerait 0.7% de la satisfaction de la vie et inversement. Concernant l'utilisation passive des réseaux sociaux, un faible lien significatif positif s'établit entre cette variable et l'âge ( $r=.130$ ,  $p<.001$ ). L'âge

expliquerait donc 1.7% de cette utilisation et inversement. Cela va cependant à l'encontre de notre hypothèse. Néanmoins, notre recherche ne nous a pas permis d'obtenir des résultats significatifs pour le bien-être, le bien-être subjectif, l'estime de soi physique, la solitude, la comparaison sociale et l'utilisation active des réseaux sociaux.

Les liens qui s'établissent entre les variables sont disponibles en annexe A.

### 3. Discussion

#### 3.1. Mise en perspective des résultats et des hypothèses

Le principal objectif de notre étude était d'analyser les relations entre l'utilisation des réseaux sociaux et l'estime de soi et le bien-être des étudiants en FWB à l'aide d'échelles de mesure récentes. Nous avons décidé d'orienter notre recherche en fonction d'hypothèses émises à la suite de nos lectures. Dans un premier temps, nous avons étudié les relations entre l'utilisation active ou passive et les variables liées à l'estime de soi et le bien-être. Ensuite, nous avons étudié dans quelle mesure le temps passé sur les réseaux sociaux influençait ces mêmes variables. Par la suite, nous avons observé l'influence du genre et de l'âge en fonction de nos variables d'estime de soi. Pour finir, nous nous sommes penchées sur les relations entre nos différentes variables et les relations qu'elles entretiennent avec le genre des individus.

##### 3.1.1. Relations entre utilisation passive et active en fonction des variables étudiées

###### *Distinction entre utilisation active et passive des réseaux sociaux*

La littérature mentionnait qu'il était fondamental de différencier les deux types d'utilisation pour bien cerner notre sujet. Les auteurs s'accordaient à dire que l'utilisation passive influence négativement le bien-être, car elle augmente les comparaisons sociales ascendantes et l'envie (Verduyn et al., 2015, Verduyn et al., 2017, cités par Orben ; 2020 ; Verduyn et al., 2017 et Verduyn et al., 2021, cités par Masciantonio, 2023). Nous avons donc formulé une première hypothèse : l'utilisation passive des réseaux sociaux serait corrélée négativement avec le bien-être ainsi que l'estime de soi globale et physique, le bien-être subjectif et la satisfaction de la vie et positivement avec la comparaison sociale. Cela s'est confirmé au vu de nos résultats.

Notre seconde hypothèse concernait l'utilisation active des réseaux sociaux : une utilisation active serait corrélée positivement avec le bien-être (global ou subjectif), l'estime de soi (physique et globale), la satisfaction de la vie et négativement avec la solitude et la comparaison sociale. Nos résultats ont montré une corrélation positive entre l'utilisation active des réseaux sociaux et la solitude ainsi que la comparaison sociale. Ils ont également montré une corrélation négative entre utilisation active et satisfaction de la vie ainsi que l'estime de soi physique et globale. Les résultats de

l'utilisation active sur nos différentes variables sont surprenants. De fait, nos lectures nous ont poussées à penser que l'utilisation active aurait des effets positifs sur les individus. Selon Verduyn et al. (2017, cités par Chae, 2018), une utilisation active peut amener des sentiments positifs, car nous nous créons un capital social ou encore des liens sociaux. D'autres auteurs avancent qu'elle diminue la solitude (Verduyn et al., 2015, Verduyn et al., 2017, cités par Orben ; 2020 ; Verduyn et al., 2017 et Verduyn et al., 2021, cités par Masciantonio, 2023). Enfin, les interactions sur les réseaux sociaux permettent aux utilisateurs de ressentir un soutien social plus important, ce qui affecte positivement leur bien-être (Verduyn et al., 2017 et Verduyn et al., 2021, cités par Masciantonio, 2023 ; Orben, 2020). Pourtant, nos résultats sont fort différents. Ils mettent en évidence une corrélation positive entre l'utilisation active des réseaux sociaux et la solitude ainsi que la comparaison sociale. Cependant, nous pensons qu'il ne faut pas interpréter ces résultats au pied de la lettre. À nos yeux, il semble intéressant d'analyser plus en profondeur le type d'utilisation active, plutôt centrée sur la comparaison sociale, la recherche de la validation ou axée sur les publications et l'interaction. Lorsque l'utilisation active est axée sur la comparaison sociale et donc l'observation, cela peut accentuer les effets négatifs et ne pas garantir nécessairement une augmentation du bien-être. Il peut même renforcer les sentiments d'insatisfaction de la vie ou de solitude. Il paraît donc nécessaire d'approfondir les processus impliqués dans cette utilisation dite « active ».

En conclusion, peu importe l'utilisation des réseaux sociaux, qu'elle soit passive ou active, les effets sur les utilisateurs sont sensiblement les mêmes. Ceux qui ont une utilisation moins passive ou active des réseaux sociaux présentent des niveaux plus élevés de satisfaction de vie ainsi qu'une estime de soi plus élevée, tant sur le plan global que physique et qu'une utilisation plus passive ou active des réseaux sociaux est associée à un niveau plus élevé de solitude ainsi qu'à une intensification des comportements de comparaison sociale.

Cela met en lumière les risques associés à l'utilisation excessive des réseaux sociaux en termes d'image de soi et de bien-être.

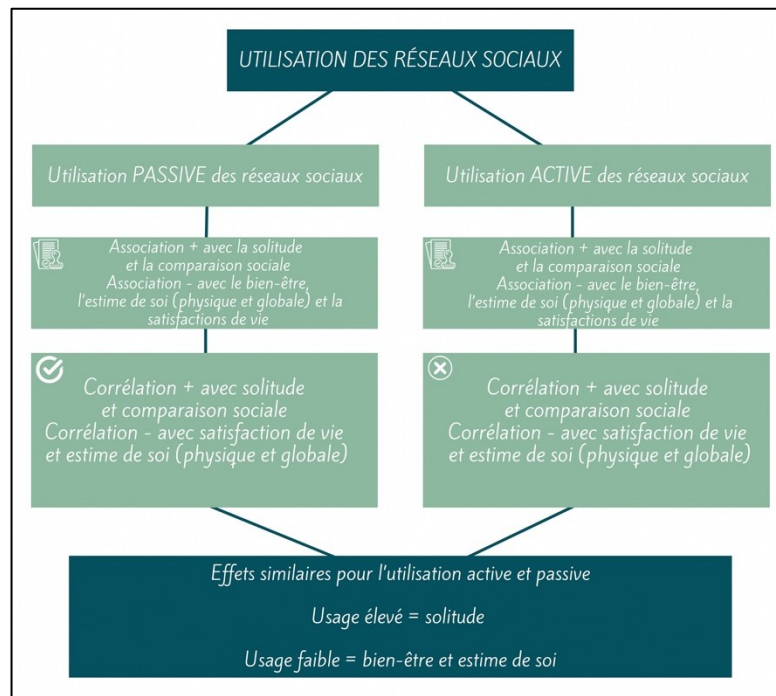


Figure 12 - Comparaison des effets de l'utilisation active et passive sur les variables psychologiques de l'échantillon

### Relations entre l'utilisation active et passive des réseaux sociaux et les variables psychologiques

Tout d'abord, les résultats de notre recherche font apparaître une corrélation positive entre l'utilisation des réseaux sociaux, qu'elle soit active ou passive, et deux variables : la comparaison sociale et la solitude. Autrement dit, peu importe la forme d'utilisation des réseaux sociaux, plus la fréquence d'utilisation des réseaux sociaux est élevée, plus les utilisateurs ont tendance à se comparer aux autres et à ressentir un sentiment de solitude. Nous allons à présent approfondir ces résultats en commençant par la dimension de la solitude.

Nos lectures antérieures suggéraient que les réseaux sociaux offrent la possibilité aux jeunes d'élargir leur réseau social et d'appartenir à des groupes ce qui laissait présumer un sentiment de solitude moindre. Le fait que le nombre d'amis sur les réseaux sociaux soit bien plus conséquent que dans la vraie vie (Fasel, 2011), nous avait conduit à formuler l'hypothèse selon laquelle les jeunes présenteraient un niveau de solitude moins élevé et que l'utilisation active des réseaux serait donc négativement associée à ce sentiment. Cependant, nos résultats vont à l'encontre de cette hypothèse. L'étude révèle un lien significatif positif entre la solitude et l'utilisation tant active que passive

des réseaux sociaux. Autrement dit, une utilisation plus fréquente, quelle qu'en soit la forme, est associée à un sentiment accru de solitude. Ces résultats semblent davantage s'aligner avec les travaux de Kraut et al. (1998, cités par Schooning et al., 2020), selon lesquels l'essor d'Internet et des réseaux sociaux contribue à une diminution des contacts en face à face et une augmentation de l'isolement (Granjon, 2011). Par ailleurs, les jeunes, plus sensibles aux symptômes dépressifs et susceptibles de se sentir isolés, pourraient espérer trouver un soutien émotionnel sur les réseaux sociaux. Cette recherche de lien pourrait les inciter à adhérer à des idéologies dangereuses ou des comportements personnellement ou socialement risqués (O'Keeffe et al., 2011, cités par Fourquet-Courbet et al., 2017). Cela pourrait expliquer pourquoi les jeunes qui se sentent seuls ont tendance à passer davantage de temps sur les réseaux sociaux.

Ensuite, concernant la comparaison sociale, les propos de Fardouly et Vartanian (2015) qui soulignent que l'utilisation de Facebook incite à faire des comparaisons entre soi et les autres ce qui peut mener à une diminution du bien-être de l'individu (Faelens et al., 2021) nous a poussées à formuler l'hypothèse suivante : nous avons également émis l'hypothèse que l'utilisation passive des réseaux sociaux serait associée à la comparaison sociale présente sur ces plateformes. Cette hypothèse s'est confirmée lors de notre recherche : une utilisation plus fréquente des réseaux sociaux, qu'elle soit active ou passive, est associée à une tendance accrue aux comparaisons sociales.

Pour approfondir nos recherches, nous avons voulu savoir si l'utilisation des réseaux sociaux, active ou passive, pouvait agir sur la comparaison sociale des utilisateurs. Nos résultats ont révélé que la comparaison sociale est significativement prédite à la fois par l'utilisation passive et active des réseaux sociaux. Le modèle de régression est significatif et explique 18,5 % de la variance de la comparaison sociale, suggérant que plus les individus utilisent les réseaux sociaux – de manière passive ou active – plus ils ont tendance à se comparer aux autres.

Concernant l'estime de soi, la littérature présente des résultats contrastés quant à l'impact des réseaux sociaux sur celle-ci. D'une part, certains auteurs clamaient les effets positifs des réseaux sociaux sur l'estime de soi, alors que d'autres avançaient des effets négatifs sur celle-ci. Nous avons considéré que les jeunes qui postent et

partagent des photos sur les réseaux sociaux font partie des individus qui ont une utilisation active de ceux-ci. Dès lors nous avons émis l'hypothèse que l'utilisation active des réseaux sociaux a un lien positif sur l'estime de soi tout en étant conscientes que cette hypothèse serait nuancée. D'après les résultats de notre recherche, il existe un lien négatif entre l'utilisation passive et active des réseaux sociaux et l'estime de soi. Cela veut dire qu'une utilisation plus fréquente de ces plateformes, qu'elle soit active ou passive, est associée à une diminution de l'estime de soi des utilisateurs. Pourtant, les travaux de Greitemeyer et al. (2014) et Koutamamnis et al. (2015, cités par Valkenburg et al., 2017) prônaient plutôt que les réseaux sociaux auraient un impact positif sur l'estime de soi. Pour ces auteurs, les adolescents qui postent des versions idéalisées d'eux-mêmes sur les réseaux sociaux ont plus de possibilités de recevoir un retour positif et d'améliorer leur image d'eux-mêmes (Valkenburg et al., 2006, cités par Valkenburg et al., 2017). Valkenburg et al. (2017) ajoutent que les adolescents qui ont déjà une bonne estime d'eux-mêmes postent plus spontanément des informations positives à leur sujet. S'ils reçoivent des retours positifs sur ces publications, cela renforcera leur estime d'eux-mêmes. Les propos de ces auteurs suggèrent donc qu'une utilisation active des réseaux sociaux serait liée à une estime de soi plus élevée ce qui va à l'encontre de nos résultats. Ces derniers tendent à dire que plus l'utilisation des réseaux sociaux sera fréquente, moins l'estime de soi des individus sera haute. Cela se rapproche davantage des propos de Fourquet-Courbet et Courbet (2017) et Burrow et Rainone (2017, cités par Polar & Vaerscon, 2022) selon lesquels l'individu à la recherche de gratifications peut utiliser les réseaux sociaux de manière excessive en cherchant à recevoir des likes, des commentaires.

Plusieurs études (Marino et al., 2018, Kircaburun & Griffiths, 2018 et Martinez-Pecino GarciaGavilán, 2019, cités par Polar et Vaerscon, 2022 ; Dany et al., 2016) mettent en avant une corrélation négative entre l'estime de soi et l'utilisation problématique des réseaux sociaux. Lorsque l'usage de ces plateformes tend à devenir plus intense ou addictif, les effets positifs initialement observés tendent à s'inverser en relations négatives avec l'estime de soi globale (Blomfield & Barber, 2014, Fioravanti & Casale, 2012, van d'en Eijnden et al. 2016 et van der Aa et al., 2009, cités par Valkenburg et al., 2017). Les résultats de notre étude vont dans le même sens : les adolescents qui utilisent les réseaux sociaux de manière plus intense, qu'il s'agisse d'une utilisation passive ou active, présentent une estime d'eux-mêmes plus faible. Ce

constat ne se limite pas uniquement à l'estime de soi : des niveaux plus faibles sont également observés en ce qui concerne l'estime de soi physique, le bien-être, le bien-être subjectif et la satisfaction de la vie. À l'inverse, les scores relatifs au sentiment de solitude et à la comparaison sociale sont plus élevés. Cela confirme l'idée selon laquelle une exposition accrue aux réseaux sociaux peut être délétère pour l'image de soi.

Pour aller plus loin, nous avons voulu déterminer si l'utilisation active et passive des réseaux sociaux pouvait prédire l'estime de soi des utilisateurs. Nous avons d'abord étudié l'estime de soi globale puis nous nous sommes intéressées à l'estime de soi physique. Les résultats obtenus révèlent que l'estime de soi globale est significativement prédite par l'utilisation active des réseaux sociaux. Cette relation négative indique qu'une utilisation plus active des réseaux sociaux est associée à une estime de soi plus faible. L'usage actif des réseaux sociaux a un effet significatif sur l'estime de soi, le modèle expliquant 1,8% de sa variance. L'utilisation passive des réseaux sociaux, quant à elle, ne constitue pas un prédicteur significatif de l'estime de soi.

En ce qui concerne l'estime de soi physique, les recherches de Chang et al. (2019, cités par Revranche et al., 2021) ont souligné que poster des selfies est lié à une plus forte estime de soi corporelle, ce qui ne semble pas se refléter dans les résultats de notre étude. Notre étude montre un lien négatif entre l'utilisation passive et active des réseaux sociaux et l'estime de soi physique. Nous avons émis l'hypothèse que l'utilisation passive serait corrélée négativement à l'estime de soi physique. Cette hypothèse découle de nos lectures et plus particulièrement l'étude de Revranche et al. (2021) qui exprime l'idée que lorsqu'un adolescent est exposé aux selfies postées par les autres utilisateurs, cela peut également engendrer une baisse de l'estime de soi corporelle. Cette hypothèse s'est révélée exacte. Une corrélation négative entre l'utilisation passive et l'estime de soi physique des utilisateurs a été mise en évidence au sein de notre étude. Ces mêmes résultats sont également mis en évidence avec l'utilisation active des réseaux sociaux.

À la suite de ces recherches, nous avons le souhait d'aller plus loin pour comprendre ce phénomène et plus particulièrement savoir si l'utilisation des réseaux sociaux

(active et passive) prédit l'estime de soi physique. Les résultats de notre étude nous permettent d'affirmer que l'estime de soi physique est significativement prédite par l'utilisation passive des réseaux sociaux. Nous observons une relation négative entre ces deux facteurs. Nous pouvons donc comprendre qu'une plus grande utilisation passive des réseaux sociaux est associée à une estime de soi physique plus faible. L'utilisation passive des réseaux sociaux explique donc 2,8 % de la variance de l'estime de soi physique, ce qui suggère une influence faible, mais significative de l'usage passif des réseaux sociaux sur la perception de son corps. Notons que l'utilisation active des réseaux sociaux, quant à elle, n'est pas considérée comme un prédicteur significatif. Selon Revranche et al. (2021), le fait d'éditer ou de publier des photos de soi est associé à une insatisfaction corporelle plus importante qui peut engendrer une baisse de l'estime de soi corporelle. Ces propos semblent également en lien avec notre analyse. L'estime de soi physique est impactée par la comparaison sociale, car les utilisateurs comparent leur vie avec celles des autres. Ils vont alors idéaliser la vie des autres ce qui va entraîner un sentiment d'envie. Cela peut créer un fossé entre la réalité et ce qui est partagé sur les réseaux sociaux. Les utilisateurs risquent donc de se sentir moins bien dans leur peau (Haferkamp & Krämer, 2011, cités par Zhou & Zhang, 2019).

Pour terminer, nous avons cherché à déterminer si l'estime de soi physique pouvait prédire l'estime de soi. Les résultats de notre étude nous permettent d'observer que l'estime de soi est positivement prédite par l'estime de soi physique. Nous obtenons des résultats hautement significatifs qui indiquent que 48.7 % de la variance du score d'estime de soi est expliqué par l'estime de soi physique.

Enfin, nous fiant à nos différentes lectures, nous avons émis l'hypothèse qu'une utilisation passive des réseaux sociaux serait corrélée négativement avec le bien-être. Les résultats de notre analyse n'ont pas montré de lien significatif entre le bien-être et l'utilisation active ou passive des réseaux sociaux. Néanmoins, ils font apparaître une corrélation négative entre l'utilisation active et passive des réseaux sociaux et la satisfaction de la vie. Cela revient à dire que, peu importe la forme d'utilisation des réseaux sociaux, une utilisation plus fréquente de ceux-ci est associée à un niveau de satisfaction de vie bas (Baumeister et al., 2003).

Enfin, afin d'enrichir notre réflexion, nous avons voulu voir si l'usage - actif ou passif - des réseaux sociaux peut prédire le bien-être. Cependant, les données que nous avons récoltées ont permis de montrer que ni le bien-être subjectif ni le bien-être ne sont prédits significativement par l'utilisation des réseaux sociaux, qu'elle soit active ou passive. Notre recherche ne nous permet donc pas de confirmer que le bien-être est significativement prédit par l'utilisation active ou passive des réseaux sociaux.

### 3.1.2. Comparaison entre les différents temps d'utilisation des réseaux sociaux et les variables étudiées dans cette recherche

Dans la continuité de notre travail, nous avons exploré l'impact du temps passé sur les réseaux sur l'estime de soi (physique et globale), le bien-être, le bien-être subjectif, la satisfaction de vie, la solitude et la comparaison sociale. Notre hypothèse de départ a été confirmée par nos analyses et celles-ci mettent en avant une corrélation positive entre le temps d'utilisation des réseaux sociaux, la comparaison sociale et la solitude et une corrélation négative entre l'estime de soi globale et physique, le bien-être, le bien-être subjectif et la satisfaction de vie.

Nos résultats concernant le temps passé sur les réseaux sociaux et l'estime de soi s'opposent aux propos d'Apaolaza et al. (2013, cités par Valkenburg et al., 2017), Gross (2009, cité par Valkenburg et al., 2017) et Schmitt et al. (2008, cités par Valkenburg et al., 2017), qui soutiennent l'existence d'une relation positive entre l'utilisation des réseaux sociaux et l'estime de soi globale. À l'inverse, notre étude souligne que plus les adolescents passent du temps sur les réseaux sociaux, plus leur estime de soi tend à diminuer. Ces résultats rejoignent les propos de plusieurs auteurs selon lesquels les utilisateurs ayant une estime d'eux-mêmes relativement faible pourraient s'engager excessivement dans une recherche de gratifications sur les réseaux sociaux (Fourquet-Courbet & Courbet, 2017 et Burrow & Rainone, 2017, cités par Polar et Vaerscon, 2022). Ce mécanisme pourrait les pousser à intensifier leur fréquence d'utilisation de ces plateformes (Vaerscon, 2022 ; Dany et al., 2016). Ainsi, nos données viennent appuyer notre hypothèse : une faible estime de soi est associée à une fréquence plus élevée d'utilisation des réseaux sociaux.

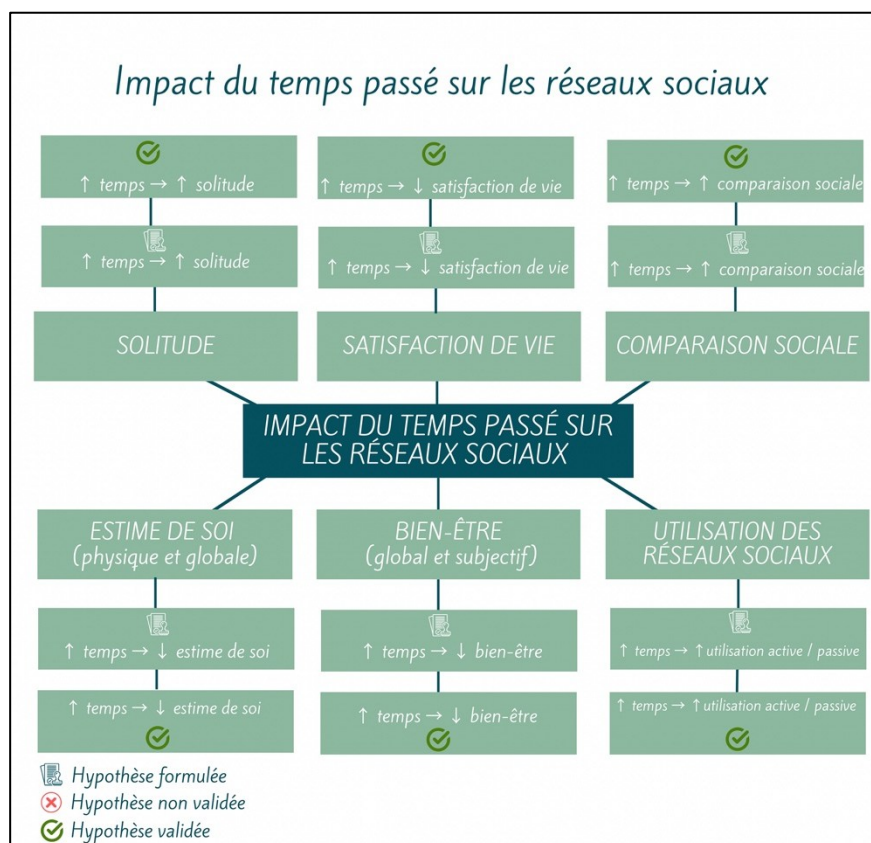
Nous avons également posé l'hypothèse que l'augmentation de l'utilisation des réseaux sociaux par les adolescents entraînerait une augmentation de la solitude et une

diminution du bien-être. Notre étude met en évidence que les adolescents qui passent plus de temps au quotidien sur les réseaux sociaux ont un sentiment de solitude plus élevé que ceux qui y passent moins de temps. Cela contredit les propos d'Orben (2020, cité par Plackett et al., 2023) selon qui, le fait de diminuer ou de supprimer l'accès aux réseaux sociaux chez les adolescents pourrait engendrer la perte d'un certain contact social et donc entraîner de la solitude. En effet, cela va également dans le sens des propos de Tisseron (2011) qui observe que les réseaux sociaux permettent de faire de nouvelles rencontres et de maintenir une certaine régularité au sein des relations. Nous pouvons donc penser que plus les individus passent du temps sur les réseaux sociaux, plus ils font des rencontres, entretiennent des relations et donc se sentent entourés. Selon lui, la solitude devrait donc diminuer, ce qui ne se reflète pas dans nos résultats. De plus, notre hypothèse concernant une relation négative entre le bien-être et le temps d'utilisation des réseaux sociaux est également confirmée par nos analyses. Les étudiants qui passent plus de temps sur les réseaux sociaux présentent un bien-être inférieur. Selon Schonning (2020), passer du temps sur les réseaux sociaux pour entretenir une vie sociale active et faire partie d'une communauté est nécessaire au bien-être. Toutefois, cela peut engendrer beaucoup de fatigue, qu'elle soit émotionnelle, mentale ou physique. Celle-ci est due au stress relativement important que ce maintien de contact provoque (Maslach & Leiter, 2008, cités par Zhou & Zhang, 2019). Peuvent également découler de ce stress de l'anxiété ou un sentiment de dépression, ce qui nuit également au bien-être de l'individu (Dhir et al., 2018, cités par Zhou & Zhang, 2019). Les résultats de notre recherche confirment ces observations. On remarque qu'au plus les individus passent de temps sur les réseaux sociaux, au plus leur niveau de bien-être diminue. Kiriakidis et Kavoura (2010, cités par Arsène & Raynaud, 2014) nous mettent cependant en garde par rapport à cela. Selon eux, un adolescent qui dépasse trois heures d'utilisation des réseaux sociaux multiplie par quatre ses chances de se faire cyberharcéler par rapport aux autres qui les utilisent moins. Cela provoquerait alors plusieurs effets négatifs comme le refus scolaire anxieux, des signes de dépression ou encore des idées noires (de Marneffe & Lambotte, 2023). Tout cela induirait donc un bien-être moindre. Même si nous n'avons pas de question dans notre questionnaire nous permettant de mesurer le cyberharcèlement, il nous semble pertinent de prendre en compte ce point au sein de notre étude, car il pourrait exercer une influence sur l'interprétation de nos résultats.

Les lectures consultées ne traitaient pas spécifiquement de la relation entre le temps passé sur les réseaux sociaux et d'autres dimensions telles que la comparaison sociale, la satisfaction de la vie ou encore l'utilisation active et passive des réseaux sociaux. Néanmoins, nous avons jugé pertinent d'explorer empiriquement ces liens. Nos résultats montrent que les adolescents qui consacrent plus de temps aux réseaux sociaux ont tendance à se comparer davantage aux autres et à déclarer un niveau de satisfaction de vie plus faible. Ces observations peuvent s'interpréter à travers les mécanismes de la comparaison ascendante (de Vries & Kühne, 2015, cités par Valkenburg et al., 2017) qui peuvent entraîner une insatisfaction de la vie.

Par ailleurs, la littérature ne nous donnait pas d'informations quant à un potentiel lien entre le temps d'utilisation des réseaux sociaux et l'utilisation passive et active de ceux-ci. Nous avons dès lors posé l'hypothèse suivante : le temps d'utilisation des réseaux sociaux serait corrélé positivement avec l'utilisation passive et active des réseaux sociaux. Nos résultats ont dès lors confirmé celle-ci et montrent que plus les adolescents passent du temps sur les réseaux sociaux, plus ils ont une utilisation passive, mais également active de ceux-ci. Cela suggère que la fréquence d'utilisation est associée à une intensification des usages passifs ou actifs en ligne.

Dans une perspective d'approfondissement, nous souhaitons savoir si la comparaison sociale ou le temps moyen quotidien passé sur les réseaux sociaux sont des prédicteurs du bien-être subjectif. Pour cela, nous avons réalisé une régression multiple. Les résultats de notre étude affirment que le bien-être subjectif est significativement prédit par la comparaison sociale ainsi que par le temps moyen quotidien passé sur les réseaux sociaux. Ces deux prédicteurs présentent une relation négative avec le bien-être subjectif. Ainsi, un temps d'usage plus élevé des réseaux sociaux ainsi qu'un niveau plus élevé de comparaison sociale sont associés à un niveau de bien-être subjectif plus faible. Avec une variance expliquée de 4,6 %, le modèle suggère que ces deux variables contribuent significativement à la baisse du bien-être subjectif chez les utilisateurs.



*Figure 13 - Impact du temps passé sur les réseaux sociaux sur les variables psychologiques de l'échantillon*

### Relations entre l'utilisation active et passive des réseaux sociaux et le genre

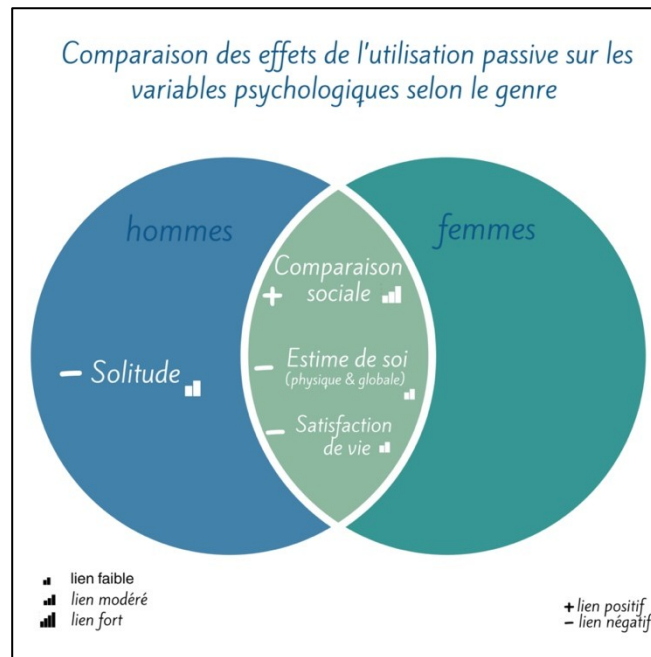
Afin d'approfondir nos analyses, nous avons exploré les relations que l'utilisation active et passive entretiennent avec ces mêmes variables, mais cette fois-ci, en fonction du genre. L'idée est de vérifier si les liens observés diffèrent entre les hommes et les femmes. Au vu de l'hypothèse que nous avons formulée, nous nous attendions à observer des différences entre l'utilisation active et passive des réseaux sociaux et nos différentes variables en fonction du genre des participants...

L'analyse des corrélations montre des tendances similaires entre les hommes et les femmes quant à l'impact de l'utilisation passive des réseaux sociaux sur le bien-être, bien que certaines différences d'intensité soient à noter.

L'utilisation passive est positivement corrélée à la comparaison sociale (lien modéré), tout en étant négativement liée à la satisfaction de vie et à l'estime de soi (liens faibles), peu importe le genre. Chez les hommes, néanmoins, l'utilisation passive des réseaux

sociaux est associée positivement à la solitude (lien faible) et négativement à l'estime de soi physique.

Ces résultats suggèrent que l'utilisation passive des réseaux sociaux est associée à une diminution de l'estime de soi et de la satisfaction de vie, quel que soit le genre. La solitude affecte davantage les hommes, tandis que le mécanisme de comparaison sociale ressort comme un mécanisme commun aux hommes et aux femmes.



*Figure 14 - Comparaison des effets de l'utilisation passive sur les variables psychologiques de l'échantillon*

Concernant l'utilisation active des réseaux sociaux, les résultats obtenus mettent en évidence des différences dans les effets de l'utilisation active des réseaux sociaux selon le genre, mais globalement contraires aux hypothèses formulées.

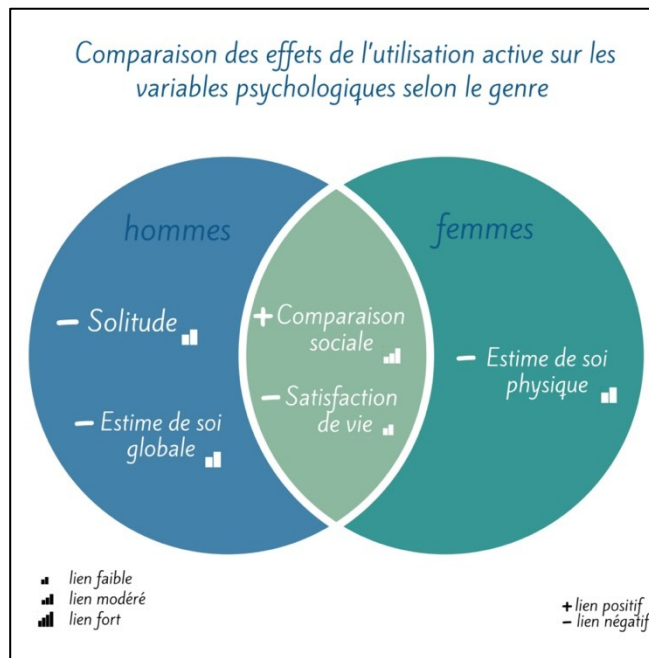


Figure 15 - Comparaison des effets de l'utilisation passive sur les variables psychologiques de l'échantillon

Nous observons que l'utilisation active des réseaux sociaux est associée positivement avec la comparaison sociale (liens modérés) et négativement avec la satisfaction de vie (liens faibles) tant chez les hommes que chez les femmes. Cependant, il existe un lien négatif entre l'utilisation passive et l'estime de soi physique chez les femmes. Chez les hommes, cette utilisation est liée négativement avec l'estime de soi et positivement avec la solitude (liens faibles).

Ainsi, l'utilisation active des réseaux sociaux ne semble pas jouer un rôle bénéfique sur les indicateurs de bien-être psychologique. Elle peut même s'associer à des mécanismes potentiellement nuisibles, comme la comparaison sociale ou la diminution de la satisfaction de vie, particulièrement chez les hommes. En effet, les résultats indiquent que les hommes présentent des liens plus marqués entre l'utilisation active des réseaux sociaux et certains indicateurs négatifs du bien-être. Notamment, le lien avec la comparaison sociale est modéré chez les hommes, alors qu'il est faible chez les femmes, et la solitude n'apparaît significativement liée qu'au sein de l'échantillon masculin. Cela confirme en partie notre hypothèse de départ : les relations entre l'utilisation active et passive des réseaux sociaux et les variables étudiées diffèrent selon le genre.

Ce constat vient appuyer notre hypothèse selon laquelle les effets liés à l'utilisation des réseaux sociaux diffèrent selon le genre. Il suggère également que certains mécanismes psychosociaux, tels que la comparaison sociale ou le sentiment de solitude, pourraient affecter plus particulièrement les hommes – une piste qui mériterait d'être explorée plus en profondeur dans de futures recherches.

#### Utilisation active et passive des réseaux sociaux et les liens sur les variables psychosociales

Nous avons également voulu analyser si nos différentes variables pouvaient être prédites par l'utilisation active et passive des réseaux sociaux. Nous obtenons des résultats intéressants développés dans cette partie.

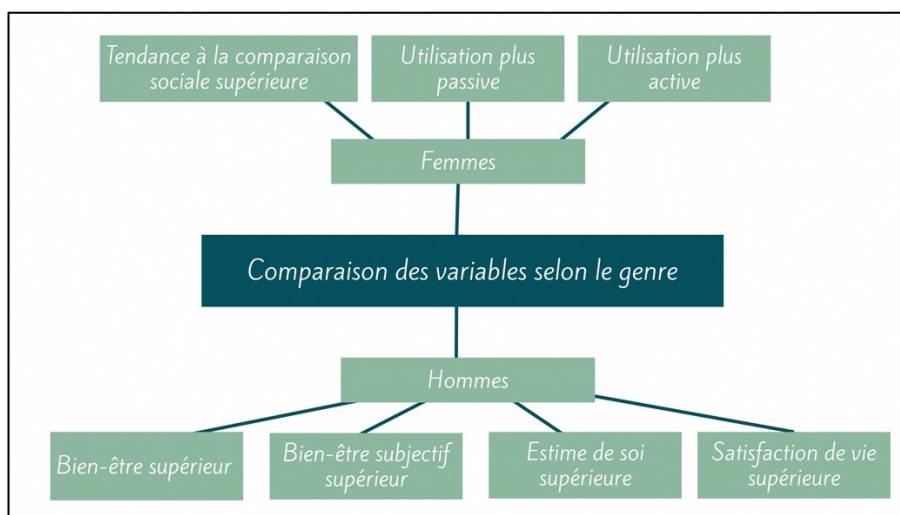
Pour commencer, nous avons pu constater que la comparaison sociale augmente, que les adolescents utilisent les réseaux sociaux de manière active ou passive. Cela nous a quelque peu surpris, car nous avons émis une hypothèse contraire. Nous avons formulé notre hypothèse sur base des propos des auteurs qui avancent que ce serait uniquement l'utilisation passive des réseaux sociaux qui augmenterait les comparaisons sociales (Verduyn et al., 2015, Verduyn et al., 2017, cités par Orben ; 2020 ; Verduyn et al., 2017 et Verduyn et al., 2021, cités par Masciantonio, 2023). L'estime de soi, quant à elle, diminue lorsque les individus utilisent les réseaux sociaux de manière active. À l'inverse, c'est l'utilisation passive qui diminue l'estime de soi physique et non l'utilisation active. Cela rejoint en partie les propos de Revranche et al. (2021) qui expliquent qu'être exposé aux selfies sur les réseaux sociaux ou éditer les siens peut mener à une baisse de l'estime de soi corporelle. Selon ces propos, les deux utilisations auraient donc dû diminuer l'estime de soi physique des adolescents au sein de notre étude. Terminons avec la satisfaction de la vie. Cette variable diminue lorsque les réseaux sociaux sont utilisés de manière passive. Cela rejoint dès lors les propos de Haferkamp et Krämer (2011, cités par Zhou & Zhang, 2019). Ils avancent qu'en utilisant les réseaux sociaux, les individus idéalisent leur vie en voyant celle des autres et sont donc déçus de la leur.

| <i>Variable</i>         | <i>Utilisation active des réseaux sociaux</i>                                                         | <i>Utilisation passive des réseaux sociaux</i>                                                        | <i>Observations générales</i>                                                                     |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comparaison sociale     | Augmente<br>         | Augmente<br>         | Contrairement aux hypothèses de départ, les deux types d'usage augmentent la comparaison sociale. |
| Estime de soi (globale) | Diminue<br>          | Non significatif<br> | L'utilisation active diminue l'estime de soi globale.                                             |
| Estime de soi physique  | Non significatif<br> | Diminue<br>          | L'utilisation passive diminue l'estime de soi corporelle.                                         |
| Satisfaction            | Non significatif<br> | Diminue<br>          | L'utilisation passive diminue la satisfaction de vie                                              |

*Figure 16 - Effets de l'utilisation des réseaux sociaux sur les adolescents*

### 3.1.3. L'influence du genre

Nos lectures nous invitent à considérer que le genre influence l'utilisation des réseaux sociaux. Nous avons d'abord souhaité analyser les relations entre le genre et nos différentes variables. Les résultats obtenus sont révélateurs : les hommes sont plus heureux que les femmes. Leur bien-être est plus élevé et ceci est confirmé par le bien-être subjectif qui est également plus élevé chez les hommes que chez les femmes. C'est aussi le cas pour la satisfaction de la vie ainsi que l'estime de soi. En ce qui concerne les femmes, elles font plus de comparaisons sociales que les hommes. Les femmes ont une utilisation des réseaux sociaux à la fois plus active et plus passive que celle des hommes.



*Figure 17 - Influence du genre sur l'utilisation des réseaux sociaux et le bien-être*

Pour continuer, nous avons comparé l'utilisation active et passive des réseaux sociaux en fonction du genre. Une fois nos lectures terminées, nous nous sommes rendu compte qu'aucune différence n'était faite concernant le genre des individus à ce propos. Certaines similitudes sont alors ressorties de notre étude. Tout d'abord, qu'il s'agisse des hommes ou des femmes, au plus ils se comparent socialement, au moins ils ont une utilisation passive des réseaux sociaux. Il en est de même pour la satisfaction de leur vie. Au plus ils sont satisfaits de celle-ci, au moins ils ont une utilisation passive des réseaux sociaux. Cependant, nous pouvons également observer une certaine discordance au niveau de l'estime de soi physique. En effet, nos résultats tendent à prouver qu'au plus les femmes ont une estime de soi physique élevée, au plus elles utilisent passivement les réseaux sociaux, ce qui n'est pas le cas chez les hommes. Ces derniers utilisent les réseaux sociaux de manière moins passive s'ils ont une estime physique d'eux-mêmes élevée. Nous avons également pu observer d'autres résultats significatifs chez les hommes qui ne se vérifient pas chez les femmes. De fait, plus un homme se sent seul, plus il va utiliser les réseaux sociaux de manière passive et plus il a une estime de lui-même élevée, moins il va utiliser les réseaux sociaux de cette façon.

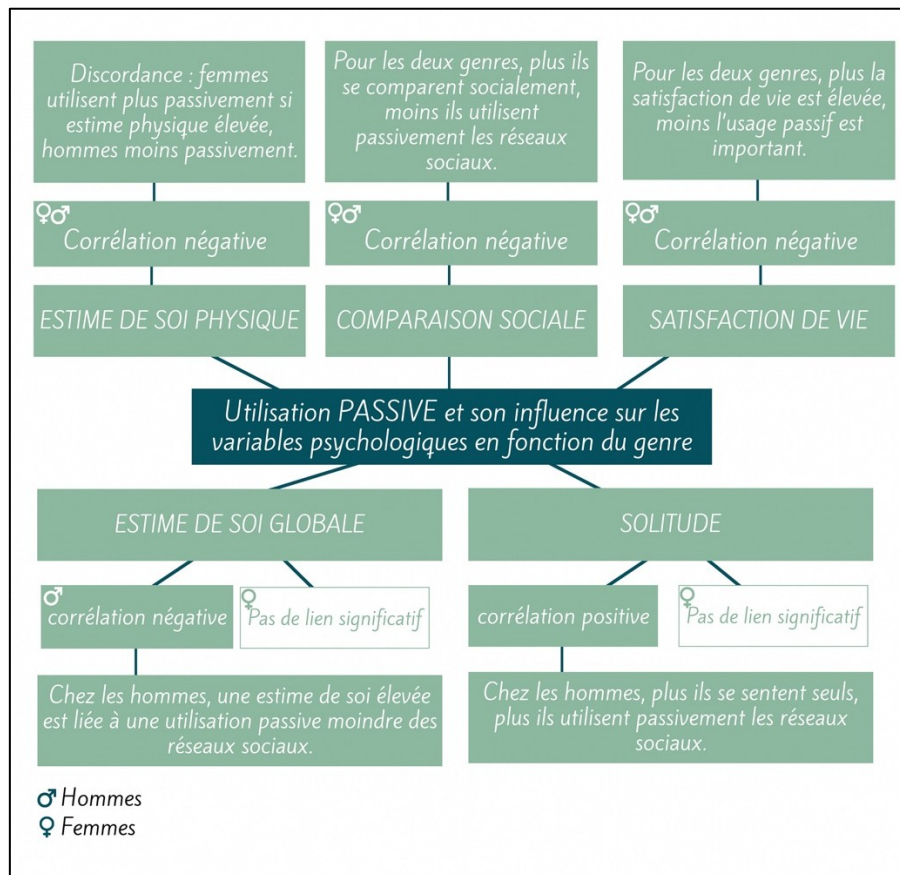


Figure 18 - Schéma synthétique des effets sur l'utilisation passive des réseaux sociaux selon le genre

Nous avons réalisé des tests similaires concernant l'utilisation active des réseaux sociaux et nos résultats n'ont pas montré de lien significatif entre les hommes et les femmes en ce qui concerne cette utilisation. Les deux variables significatives pour les hommes sont la solitude ainsi que la satisfaction de la vie alors que pour les femmes il s'agit de l'estime de soi physique et de la comparaison sociale. Concernant les hommes, il ressort de notre étude qu'au plus ils se sentent seuls, au plus ils ont tendance à avoir une utilisation active des réseaux sociaux. Toutefois, plus un homme est satisfait de sa vie, moins il utilise les réseaux sociaux de manière active. En ce qui concerne les femmes, au plus celles-ci ont une estime physique d'elle-même élevée, au moins elles ont une utilisation de type active des réseaux sociaux. À l'inverse, plus elles se comparent socialement, plus elles ont une utilisation active. Ainsi, bien que certains points communs existent entre les hommes et les femmes, des divergences sont également notables.

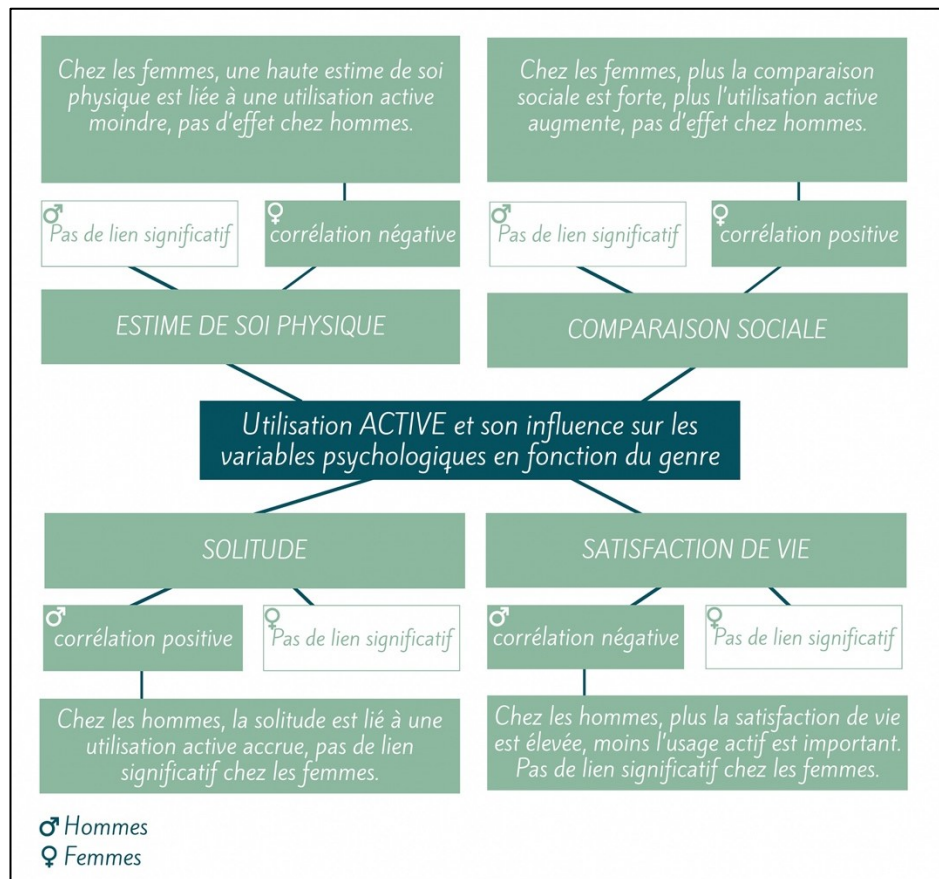


Figure 19 - Schéma synthétique des effets sur l'utilisation active des réseaux sociaux selon le genre

Pour terminer, il nous paraissait intéressant d'observer les plateformes de réseaux sociaux les plus utilisées en fonction du genre, car la littérature ne nous donnait pas d'information à ce sujet. Nos résultats ont mis en évidence que Twitter est davantage utilisé par les hommes, tout comme YouTube. À l'inverse, les femmes utilisent davantage WhatsApp et Pinterest.

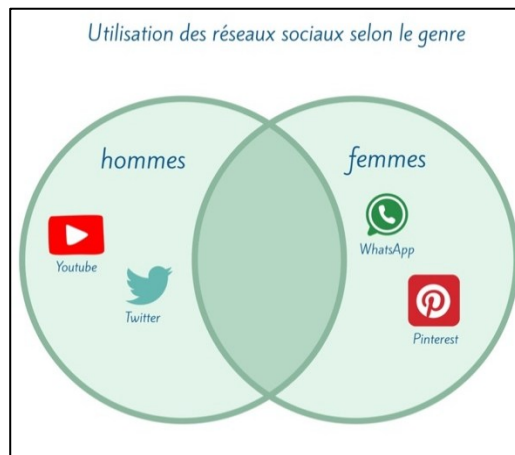


Figure 20 - Les réseaux sociaux les plus utilisés en fonction du genre

#### 3.1.4. L'influence de l'âge

Pour continuer, nous nous sommes intéressées aux liens entre nos variables liées à l'estime de soi et au bien-être avec l'âge des adolescents.

D'après Balleys (2017), l'adolescence est une période de transition entre l'enfance et l'âge adulte qui allie quête de soi et socialisation par les pairs. On sait que devenir un adulte est ambitieux pour l'enfant. Il doit bien s'entourer et (se) prouver qu'il est autonome et unique tout en se créant sa propre personnalité. L'adolescent fait face à de multiples changements qu'il ne peut maîtriser. Il doit développer un sens cohérent du soi (entre la vision de ce qu'ils sont et de ce qu'ils veulent devenir) tout en ayant des sentiments relativement stables de valeur personnelle, c'est-à-dire d'estime de soi (Valkenburg et al., 2017). Les adolescents sont préoccupés par la manière dont les autres les perçoivent et se sentent plus facilement jugés ou observés (Elkind & Bowen, 1979, cités par Valkenburg et al., 2017). Cette période semble donc complexe, c'est pourquoi nous nous sommes intéressées à l'âge en fonction des variables étudiées. Nous avons donc cherché des liens entre l'âge et l'estime de soi (physique et globale), le bien-être, le bien-être subjectif et la satisfaction de la vie, la solitude et la comparaison sociale. À nos yeux, ces variables seraient mises à rude épreuve en début d'adolescence puis elles s'amélioreraient avec le temps.

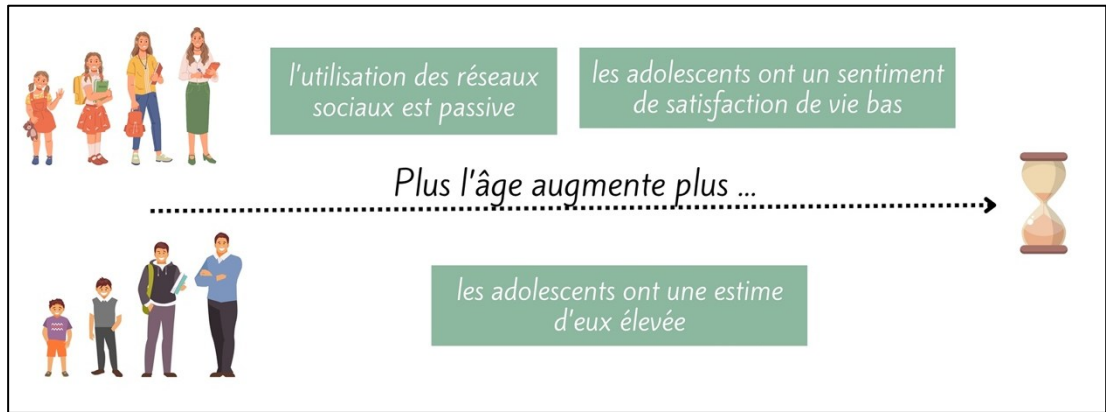
Nous avons dès lors posé l'hypothèse d'une corrélation positive entre l'âge, le bien-être et l'estime de soi. Nos résultats ont en partie confirmé celle-ci et ont montré un lien positif entre l'estime de soi et l'âge. Autrement dit, avec l'âge, l'estime de soi

augmente. Cela confirme donc notre intuition. Toutefois, nous avons pu observer à l'inverse une corrélation négative entre l'âge et la satisfaction de la vie. Il ressort donc qu'à mesure que les utilisateurs vieillissent, leur satisfaction de vie semble diminuer, ce qui n'avait pas été mentionné dans la littérature.

Après cela, nous avons examiné le lien entre l'utilisation des réseaux sociaux et l'âge. Aucune des études consultées dans la littérature scientifique ne mentionnaient explicitement un lien entre ces variables. Toutefois, plusieurs auteurs soulignent que l'adolescence constitue une période de socialisation intense durant laquelle les jeunes cherchent à élargir leur cercle social et à créer de nouvelles amitiés (Balleys, 2017). Cela a motivé l'hypothèse selon laquelle l'âge serait lié positivement à l'utilisation passive des réseaux sociaux et négativement associé à l'utilisation active de ces plateformes. Cela revient à dire que plus les individus prennent de l'âge, moins ils publient sur les réseaux sociaux et se satisfont de regarder les contenus. Cette hypothèse s'appuie également sur l'idée que les individus plus âgés, qui bénéficient d'une estime de soi plus forte, n'éprouveraient pas autant le besoin de rechercher des retours positifs tels que les likes ou les commentaires sur les plateformes.

Nos résultats confirment partiellement cette hypothèse : une corrélation positive, bien que faible, a été mise en évidence entre l'âge et l'utilisation passive des réseaux sociaux. Ce constat s'accompagne également d'une estime de soi légèrement plus élevée chez ces mêmes participants.

Pour conclure, ces résultats suggèrent que les personnes plus âgées de notre échantillon ont une estime de soi légèrement plus élevée et affichent une tendance à utiliser les réseaux sociaux de manière plus passive. En revanche, leur satisfaction de la vie tend à être légèrement moins élevée.



*Figure 21 - L'influence de l'âge sur l'utilisation des réseaux sociaux et les variables psychologiques*

### 3.2. Les limites de l'étude

En ce qui concerne les limites de notre étude, la recherche qui a été menée présente quelques lacunes qu'il est important de souligner.

Pour commencer, **la première limite** concerne la formulation de certaines questions présentes dans notre questionnaire. En effet, le retour d'un enseignant nous a permis de prendre conscience que la formulation de certaines questions était peut-être trop complexe pour les étudiants les plus jeunes. Ils ont éprouvé davantage de difficultés à répondre à des questions utilisant un vocabulaire plus soutenu (le terme « famille monoparentale » par exemple leur était étranger). Suite à cette remarque, nous avons pris le temps de reformuler certaines questions pour permettre une compréhension plus aisée de notre questionnaire pour éviter de décourager les élèves les plus jeunes à compléter le formulaire.

La **deuxième limite** concerne la traduction de certaines des échelles utilisées dans cette étude. De fait, deux des échelles utilisées dans cette recherche ont dû être traduites, car elles étaient initialement en anglais : celle sur l'utilisation active ou passive des réseaux sociaux (SMAQ (Ozimek et al., 2023)) et celle concernant la comparaison sociale (Comparaison sociale - The Questionnaire of the Iowa - Netherlands Comparison Orientation Measure proposed (Gibbons & Buunk, 1999)). La traduction réalisée par nos soins a pu entraîner quelques erreurs, notamment dans le sens des phrases. Cela pourrait dès lors avoir un impact sur la fiabilité de notre étude ainsi que sur les résultats que nous avons obtenus.

Une **troisième limite** a trait à la représentativité de notre échantillon. À première vue, notre échantillon, constitué de 962 individus, semble être un échantillon large. Cependant, il est important de noter que durant l'année 2022-2023, la FWB recensait pas moins de 371 403 étudiants en FWB (Fédération Wallonie-Bruxelles, s.d.). Il nous semble donc compliqué de prétendre que les résultats obtenus sont pleinement représentatifs de la population étudiante du secondaire en FWB. Par ailleurs, une grande partie des répondants à notre questionnaire provient de Bruxelles, ce qui remet en question la capacité de nos résultats à refléter fidèlement la diversité de l'ensemble de la FWB.

La **quatrième limite** porte sur un possible biais de recrutement. Une partie de notre échantillon a été constitué via les réseaux sociaux, ce qui a pu influencer les résultats en attirant des personnes très actives sur ces plateformes, ou au contraire très critiques à leur égard. Il est également possible que certains utilisateurs, conscients de leur utilisation excessive de ces plateformes, aient choisi de ne pas participer à l'enquête. Afin de limiter les biais, nous avons pris soin de ne pas mentionner explicitement l'estime de soi et le bien-être dans le titre du questionnaire. En revanche, nous avons dû indiquer que celui-ci portait sur les réseaux sociaux, ce qui a pu freiner certains à le compléter.

Une **cinquième limite** cible l'état émotionnel des adolescents au moment de répondre au questionnaire. Celui-ci a pu influencer d'une certaine façon les réponses fournies par les étudiants. En effet, s'ils passaient une mauvaise journée, ils pouvaient avoir fourni des réponses plus négatives. À l'inverse, s'ils passaient une bonne journée, ils pourraient avoir enjolivé leurs réponses.

Une **sixième limite** peut également être soulevée. Il s'agit du fait que d'autres facteurs que les réseaux sociaux peuvent influencer l'estime de soi et le bien-être des adolescents dans leur vie quotidienne. Nous ne pouvons dès lors pas affirmer que les réseaux sociaux sont l'unique facteur ayant un impact sur ces deux variables. Nous pouvons d'ailleurs observer dans notre partie développant les résultats de notre recherche que d'autres variables comme la comparaison sociale ou la satisfaction de la vie ont également un impact sur l'estime de soi et le bien-être.

La **septième limite** porte sur le fait que notre public cible, les adolescents, n'était pas un public simple à interroger. Sur les 1078 répondants, nous avons pu voir que de nombreux étudiants répondaient à notre questionnaire de façon superficielle. Certains nous ont indiqué qu'ils avaient 89 ans, d'autres ont répondu qu'ils étaient dans l'enseignement « de l'école de la rue ». Nous avons pris le temps de vérifier les réponses du questionnaire et de supprimer les réponses des individus qui n'ont pas pris au sérieux notre enquête, mais il se peut que certains nous aient échappé. Si nous devions refaire l'enquête, il serait judicieux d'ajouter une question de type « Attention check questions » (Abbey & Meloy, 2017) pour nous assurer que les répondants lisent attentivement les questions et y répondent de manière adaptée.

Enfin, il nous semble également intéressant d'attirer l'attention de nos lecteurs sur le fait que la causalité reste difficile à établir dans le cadre de cette recherche. Cette étude quantitative transversale nous a permis d'étudier nos variables à un moment donné. Il demeure difficile de déterminer si ce sont les réseaux sociaux qui affectent l'estime de soi ou si les personnes avec une faible estime de soi sont plus sensibles à certains usages des réseaux. De plus, certains éléments clés n'ont pas été pris en compte comme par exemple l'environnement familial, les relations sociales hors ligne qui peuvent également influencer les résultats, mais qui n'ont pas été pris en compte.

### 3.3. Mise en perspective

Plusieurs perspectives d'études peuvent être établies au terme de notre étude.

Dans un **premier temps**, nous pourrions réaliser une étude qualitative avec des entretiens ou un focus group. Cela nous permettrait d'identifier et de comprendre plus en profondeur les différents mécanismes qui entrent en jeu sur les réseaux sociaux. Nous pourrions par exemple avoir le besoin de validation, connaître l'image que les adolescents ont d'eux-mêmes, etc.

Dans un **second temps**, une étude longitudinale pourrait suivre notre recherche afin de permettre une récolte de données sur une plus longue période. Cela permettrait alors de visualiser une potentielle évolution de l'impact des réseaux sociaux sur l'estime de soi et le bien-être des adolescents au fil du temps. Des effets à long terme pourraient dès lors être identifiés. Il serait également intéressant d'organiser une intervention au sein des classes pour ensuite réaliser une seconde recherche plus tard dans l'année. Cela permettrait de voir si l'utilisation des réseaux sociaux chez les adolescents a évolué, pour un mieux ou pas.

Lorsqu'on analyse les résultats obtenus dans notre étude, nous observons que l'utilisation des réseaux sociaux a principalement un impact négatif sur le bien-être et l'estime de soi des adolescents. Comme **troisième perspective**, nous pensons qu'il serait intéressant de pouvoir former les enseignants dans les écoles et leur montrer ce qu'il est possible de faire pour limiter ces impacts négatifs. Des cellules bien-être pourraient être mises en place, l'équipe éducative pourrait prôner une utilisation raisonnable et responsable des réseaux sociaux, etc.

Enfin, dans un **quatrième temps**, nous pourrions différencier les différentes plateformes utilisées dans notre étude<sup>10</sup>. Nous aurions alors la possibilité d'analyser le type d'utilisation des réseaux sociaux – actif ou passif - pour chacune d'entre elles et dès lors obtenir des résultats plus spécifiques.

---

<sup>10</sup> Facebook, Facebook Messenger, Instagram, WhatsApp, Snapchat, YouTube, TikTok, Pinterest et Twitter

#### 4. Conclusion générale

L'objectif de notre recherche était d'examiner les liens entre l'utilisation (active et passive) des réseaux sociaux, la comparaison sociale, l'estime de soi (globale et physique), la satisfaction de la vie, le bien-être et la solitude chez les adolescents. Nos lectures nous ont permis d'émettre différentes hypothèses que nous avons testées grâce à une approche quantitative. Ces hypothèses ont été confirmées, d'autres partiellement ou totalement infirmées, nous amenant à considérer la complexité des dynamiques psychosociales pendant l'adolescence.

Pour commencer, l'utilisation active des réseaux sociaux n'est pas aussi bénéfique que ce à quoi nous nous attendions. De fait, elle est positivement associée à la comparaison sociale et la solitude et négativement liée à l'estime de soi globale et physique ainsi qu'à la satisfaction de la vie. Ainsi, ces résultats remettent en question l'idée que les interactions sociales favoriseraient le bien-être psychologique. De même, l'utilisation passive, malgré le fait qu'elle ne soit pas un prédicteur significatif du bien-être, est négativement corrélée à l'estime de soi physique et positivement liée à la comparaison sociale et la solitude ce qui valide en partie les hypothèses que nous avons formulées.

Par la suite, nous avons pu étudier l'impact sur les adolescents du temps passé sur les réseaux sociaux. Ces résultats nous ont permis de constater que plus les adolescents passent du temps sur les réseaux sociaux, plus leur bien-être diminue et leur sentiment de solitude augmente. Ces résultats rejoignent les observations qui soulignent qu'une exposition prolongée sur ces plateformes peut entraîner des répercussions négatives sur les utilisateurs.

La comparaison sociale, quant à elle, semble être un élément clé dans ces interactions. Elle est significativement prédite par l'utilisation active et passive des réseaux sociaux. Cette variable prédit à son tour le bien-être. Ainsi, ces résultats font ressortir son rôle potentiel de mécanisme explicatif entre l'utilisation des réseaux sociaux et la santé mentale.

En ce qui concerne l'estime de soi, les adolescents qui utilisent activement ou passivement les réseaux sociaux ont une estime de soi plus basse, tant globale que

physique. Ces résultats infirment notre hypothèse de départ qui tendait à dire que ces variables seraient renforcées par une utilisation active. Cette hypothèse avait été formulée avec prudence compte tenu des avis mitigés présents à ce sujet dans la littérature. Cependant, nos résultats nous ont permis de mettre en lumière que l'estime de soi physique a un impact positif sur l'estime de soi globale ce qui souligne l'importance de l'image corporelle dans la construction identitaire à l'adolescence.

Nous avons également pu identifier une relation significative positive entre le bien-être et l'estime de soi, nous invitant à considérer que cette dernière est un prédicteur clé du bien-être. Plus précisément, l'estime de soi physique et la satisfaction de la vie semblent liées à un niveau plus élevé de bien-être. La solitude et la comparaison sociale, quant à elles, semblent y être associées négativement.

Ensuite, des variables sociodémographiques comme l'âge ont été analysées. Il ressort que l'âge est positivement corrélé à l'estime de soi, mais négativement lié à la satisfaction de la vie. Il est également positivement lié à l'utilisation passive des réseaux sociaux. Une faible corrélation positive entre l'âge et l'utilisation passive des réseaux sociaux a pu être observée. Celle-ci est accompagnée d'une estime de soi légèrement plus élevée chez les participants plus âgés.

De plus, des différences importantes sont ressorties de nos analyses concernant le genre. Les niveaux de bien-être, de satisfaction de la vie et d'estime de soi semblent plus élevés chez les jeunes hommes que chez les jeunes femmes. Celles-ci semblent davantage se comparer aux autres et ont une utilisation à la fois plus active et plus passive des réseaux sociaux. Notre recherche a également mis en évidence des dynamiques différenciées en fonction du genre. Il semblerait que chez les hommes, la solitude soit positivement liée à l'usage passif des réseaux sociaux alors que l'estime de soi élevée y est négativement liée. Nos résultats pour les femmes contrastent avec les résultats observés chez les hommes. En effet, l'estime de soi physique élevée est associée à une utilisation plus passive des réseaux sociaux chez elles. Concernant l'usage actif des réseaux sociaux, il sera davantage associé aux hommes dont le niveau de solitude est élevé et aux femmes qui ont ou une faible estime de soi physique ou / et une tendance à la comparaison sociale.

Enfin, l'étude des relations entre les différentes variables a permis de faire émerger plusieurs tendances intéressantes : plus le niveau d'estime de soi physique est élevé, plus la satisfaction de la vie est importante et moins les individus se sentent isolés ou propices à se comparer. À l'inverse, la solitude accroît la comparaison sociale, qui est, elle-même, associée à une baisse du bien-être.

En conclusion, cette recherche met en lumière que l'usage des réseaux sociaux, quels qu'ils soient, est davantage associé à des effets négatifs que positifs chez les étudiants en FWB. L'usage fréquent de ces plateformes provoque des conséquences importantes sur la solitude, la comparaison sociale et l'estime de soi. Cette étude souligne également la complexité des processus entre les utilisations des réseaux sociaux et la santé mentale des jeunes en prenant compte de diverses variables individuelles comme l'âge, le genre l'estime de soi ... Cela permet d'envisager des perspectives intéressantes tant dans le domaine de recherche que dans une perspective de prévention et d'éducation aux usages numériques. Effectivement, ces observations nous invitent à reconsidérer l'éducation au numérique en y intégrant une visée plus réflexive sur les réseaux sociaux. Celle-ci devrait développer un usage plus modéré et plus conscient afin de préserver le bien-être psychologique des jeunes.

## 5. Bibliographie

- Abbey, J. D., & Meloy, M. G. (2017). Attention by design: Using attention checks to detect inattentive respondents and improve data quality. *Journal of Operations Management*, 53, 63-70. <https://doi.org/10.1016/j.jom.2017.06.001>
- Alim, S. (2016). Cyberbullying in the world of teenagers and social media : A literature review. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning (IJCBL)*, 6(2), 68-95. <https://www.igi-global.com/article/cyberbullying-in-the-world-of-teenagers-and-social-media/158159>
- Arsène, M., & Raynaud, J.-P. (2014). Cyberbullying (ou cyber harcèlement) et psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent : État actuel des connaissances. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, 62(4), 249-256. <https://doi.org/10.1016/j.neurenf.2014.01.012>
- Balleys, C. (2017). Socialisation adolescente et usages des médias sociaux : la question du genre. *Revue des politiques sociales et familiales*, 125(1), 33-44. <https://doi.org/10.3406/caf.2017.3241>
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological science in the public interest*, 4(1), 1-44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Baumgartner, H., & Steenkamp, J. B. E. (2001). Response styles in marketing research: A cross-national investigation. *Journal of marketing research*, 38(2), 143-156. <https://doi.org/10.1509/jmkr.38.2.143.18840>
- Bruna, Y. (2020). Snapchat à l'adolescence Entre adhésion et résistances. *Réseaux*, 222(4), 139-164. <https://doi.org/10.3917/res.222.0139>.

- Chae, J. (2018). Reexamining the relationship between social media and happiness: The effects of various social media platforms on reconceptualized happiness. *Telematics and Informatics*, 35(6), 1656-1664. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2018.04.011>
- Choon, K., & Jane, M. (2016). La déconnexion temporaire à Facebook : entre le FOMO et l'intériorisation douce du contrôle social. *Terminal. Technologie de l'information, culture & société*, (118). <https://doi.org/10.4000/terminal.1447>
- Coutant, A. & Stenger, T. (2010). Processus identitaire et ordre de l'interaction sur les réseaux socionumériques. *Les Enjeux de l'information et de la communication*, 2010, 45-64. <https://doi.org/10.3917/enic.010.0300>
- Dany, L., Moreau, L., Guillet, C. et Franchina, C. (2016). Pratiques des jeux vidéo, d'internet et des réseaux sociaux chez des collégiens français. *Santé Publique*, Vol. 28(5), 569-579. <https://doi.org/10.3917/spub.165.0569>.
- Da Silva, J. et Méadel, C. (2023). La faute aux réseaux sociaux. *Après-demain*, N ° 66, NF(2), 11-14. <https://doi.org/10.3917/apdem.066.0011>.
- De Marneffe, E. & Lambotte, I. (2023). Adolescence et santé mentale, quand les réseaux sociaux s'en mêlent... Le cas du cyber-harcèlement. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, n° 71(2), 63-79. <https://doi.org/10.3917/ctf.071.0063>.
- Faelens, L., Hoorelbeke, K., Soenens, B., Van Gaeveren, K., De Marez, L., De Raedt, R., & Koster, E. H. (2021). Social media use and well-being: A prospective experience-sampling study. *Computers in Human Behavior*, 114, 106510. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106510>
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image

concerns. *Body image*, 12, 82-88.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.004>

Fasel, L. (2015). *La participation des jeunes sur les réseaux sociaux*. [Mémoire de master non publié]. Université de Genève-Centre interfacultaire en droits de l'enfant.

Fourquet-Courbet, M. P., & Courbet, D. (2017). Anxiété, dépression et addiction liées à la communication numérique. Quand Internet, smartphone et réseaux sociaux font un malheur. *Revue française des sciences de l'information et de la communication*, 11, 1-17. <https://doi.org/10.4000/rfsic.2910>

Fulbrook, Mary (1990). "The Concept of Political Generation: Towards a Contextualised Approach to Political Identity." *The British Journal of Sociology*, 41(2), pp. 219-244.

Fédération Wallonie-Bruxelles. (s.d.). *Population scolaire du fondamental et du secondaire (ordinaire et spécialisé)*. Fédération Wallonie-Bruxelles. Consulté le 28 mai 2025 sur <https://statistiques.cfwb.be/enseignement/fondamental-et-secondaire/population-scolaire-du-fondamental-et-du-secondaire-ordinaire-et-specialise/>

Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison orientation. *Journal of personality and social psychology*, 76(1), 129. <https://psycnet.apa.org/buy/1999-00166-010>

Granjon, F. (2011). Amitiés 2.0. Le lien social sur les sites de réseaux sociaux.

Hermès, La Revue, n° 59(1), 99-104. <https://doi.org/10.3917/herm.059.0099>.

- Graziani, L. (2012). Les enfants et Internet. La participation des jeunes à travers les réseaux sociaux. *Journal du droit des jeunes*, N° 317(7), 36-45. <https://doi.org/10.3917/jdj.317.0036>.
- Jourdan, M. (2015). *Santé et bien-être des adolescents* [Thèse de doctorat, Université Blaise Pascal]. Hal sciences ouvertes. <https://hal.science/tel-01475701/>
- Lancelevé, S. (2022). L'utilisation de Facebook Messenger dans la collecte de données biographiques. Retours sur dix mois d'échanges en ligne avec un ultra-traileur itinérant. *Socio-anthropologie*, (45), 93-110.
- Lardellier, P. et Bryon-Portet, C. (2010). « Ego 2.0 » Quelques considérations théoriques sur l'identité et les relations à l'ère des réseaux. *Les Cahiers du numérique*, Vol. 6(1), 13-34. <https://shs.cairn.info/revue-les-cahiers-du-numerique-2010-1-page-13?lang=fr>.
- Le Heuzey, M. F. (2012). Les réseaux sociaux, les enfants et le pédiatre. *Archives de pédiatrie*, 19(1), 92-95. <https://doi.org/10.1016/j.arcped.2011.10.016>
- Martin, C., Perron, Z., & Buzaud, J. (2019). Le bien-être de l'enfant : évolution d'une notion, ambiguïtés des dimensions et mesures. *Enfances Familles Générations. Revue interdisciplinaire sur la famille contemporaine*, (33). <https://journals.openedition.org/efg/9185>
- Marty, F. et Missonnier, S. (2010). Adolescence et monde virtuel. *Études*, Tom 413(11), 473-484. <https://doi.org/10.3917/etu.4135.0473>.
- Masciantonio, A. (2023). Spécificités des sites de réseaux sociaux et effets sur le bien-être subjectif. *Bulletin de psychologie*, Numéro 580(2), 157-160. <https://doi.org/10.3917/bupsy.580.0157>.
- Mba, A. O., & Engohang, M. N. (2022). L'apprentissage par les technologies mobiles : analyse de l'adoption de WhatsApp par les enseignants et les étudiants de

l'École Normale Supérieure de Libreville Learning through mobile technologies : analysis of the adoption of WhatsApp by teachers and students at the higher.

Ninot, G., Delignières, D., & Fortes, M. (2000). L'évaluation de l'estime de soi dans le domaine corporel. *Staps*, 21(53), 35-47. Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 55(4), 407-414. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4>

Ozimek, P., Brailovskaia, J., & Bierhoff, H. W. (2023). Active and passive behavior in social media: Validating the Social Media Activity Questionnaire (SMAQ). *Telematics and Informatics Reports*. <https://doi.org/10.1016/j.teler.2023.100048>

Paiva, B. S. R., de Camargos, M. G., Demarzo, M. M. P., Hervás, G., Vázquez, C., & Paiva, C. E. (2016). The Pemberton Happiness Index: Validation of the Universal Portuguese version in a large Brazilian sample. *Medicine*, 95(38), e4915. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000004915>

Plackett, R., Blyth, A., & Schartau, P. (2023). The impact of social media use interventions on mental well-being: systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 25, 1-20. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad160.1577>

Polar, S., & Varescon, I. (2023). Utilisation problématique d'Instagram, orientation à la comparaison sociale, estime de soi physique et sociale : Étude exploratoire. *Psychologie Française*, 68(4), 481-501. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2022.05.003>

- Rahma, L. M. J., & Setiasih, S. (2021). The impact of social media usage intensity on self-esteem: Survey on emerging adulthood of Instagram user. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 8(1), 39-46. <https://repository.ubaya.ac.id/39804/>
- Revranché, M., Biscond, M., & Husky, M. M. (2022). Lien entre usage des réseaux sociaux et image corporelle chez les adolescents : une revue systématique de la littérature. *L'Encéphale*, 48(2), 206-218. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2021.08.006>
- Robert, N., & Godart, N. (2023). Social media and teenagers' mental health. *La Revue du Praticien Médecine Générale*, 73(3), 257-266. <https://hal.science/hal-04484299/>
- Rodriguez, N., Safont-Mottay, C., & Prêteur, Y. (2013). La construction identitaire chez les jeunes adolescentes à l'ère numérique. Exposition de soi sur Internet, exploration et engagement identitaire. *6ème Colloque international du RIPSIDEVE ; Actualités de la Psychologie du Développement et de l'Éducation*, 304-311. <https://univ-tlse2.hal.science/hal-01018920/>
- Rosenberg, M. (1965). *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t01038-000>
- Saint-Louboue, L. (2020). La face cachée des réseaux sociaux : le cyberharcèlement chez les mineurs. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*. 178(4), 419-422. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2020.02.010>
- 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>

- Schønning, V., Hjetland, G. J., Aarø, L. E., & Skogen, J. C. (2020). Social media use and mental health and well-being among adolescents—a scoping review. *Frontiers in psychology, 11*, 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01949>
- s.n. (2 mai 2025). Commentaire. In *le Robert Dico En Ligne*. <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/commentaire>
- s.n. (2 mai 2025). Commenter. In *le Robert Dico En Ligne*. <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/commenter>
- s.n. (2 mai 2025). Like. In *le Robert Dico En Ligne*. <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/like>
- s.n. (2 mai 2025). Liker. In *le Robert Dico En Ligne*. <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/likier>
- s.n. (2 mai 2025). Plateforme. In *le Robert Dico En Ligne*. <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/plateforme>
- Steinfeld, C., Ellison, N. B., & Lampe, C. (2008). Social capital, self-esteem, and use of online social network sites : A longitudinal analysis. *Journal of applied developmental psychology, 29*(6), 434-445. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.07.002>
- Taylor, A. S., & Harper, R. (2001). Talking ‘activity’: Young people and mobile phones. *CHI '01 extended abstracts on Human factors in computing systems*, 1–2. <https://doi.org/10.1145/634067.634099>
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., ... & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of life Outcomes, 5*, 1-13. <https://link.springer.com/article/10.1186/1477-7525-5-63>

- Tisseron, S. (2011). Les nouveaux réseaux sociaux sur Internet. *Psychotropes*, Vol. 17(2), 99-118. <https://doi.org/10.3917/psyt.172.0099>.
- Valkenburg, P. M., Koutamanis, M., & Vossen, H. G. (2017). The concurrent and longitudinal relationships between adolescents' use of social network sites and their social self-esteem. *Computers in human behavior*, 76, 35-41. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.07.008>
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being ? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274-302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- Zhou, M., & Zhang, X. (2019). Online social networking and subjective well-being: Mediating effects of envy and fatigue. *Computers & Education*, 140, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103598>

## 6. Index

***Like (anglicisme)*** : n.m. Indication par laquelle quelqu'un signifie qu'il apprécie un contenu sur Internet.

***Liker (anglicisme)*** : v. Indiquer que l'on apprécie (un contenu) sur Internet en cliquant sur le bouton prévu à cet effet.

***Commentaire, com*** : n.m : Contenu publié sur Internet en réponse à un autre. *Poster des coms.*

***Commenter*** : Faire des remarques, des observations sur (un texte, un fait) pour expliquer, exposer.

***Feed*** : Le feed correspond à l'ensemble des photos publiées sur un compte.

***Fil d'actualité*** : Correspond à la page d'accueil personnalisée d'un utilisateur sur un réseau social. Les publications provenant d'amis, de groupes, de pages y sont regroupées.

***FWB*** : Fédération Wallonie-Bruxelles

***Plateforme : (informatique)*** : n.f. Système informatique caractérisé par son type de processeur, ses composants matériels, son système d'exploitation et les logiciels qu'il permet d'utiliser.

***Profil public*** : Compte sur un réseau social dont les paramètres de confidentialité permettent à tout le monde d'y accéder.

***Usage problématique des réseaux sociaux*** : L'usage problématique des réseaux sociaux se réfère à l'usage excessif de ceux-ci. Il s'agit d'un usage qui entraîne des conséquences négatives sur l'individu dans son environnement (rendement scolaire ou professionnel, conflits, isolement par exemple). Dans certains cas, il peut s'agir d'une addiction aux réseaux sociaux qui fait partie des addictions comportementales.

## 7. Annexes

### Annexe A : Les relations qu'entretiennent les variables entre elles.

Nous souhaitons également analyser les relations que les différentes variables mobilisées dans cette étude pouvaient entretenir entre elles. Pour cela, nous avons réalisé des corrélations et avons obtenu les résultats qui suivent. Tout d'abord, les données recueillies sur notre échantillon de 962 individus nous ont permis de montrer qu'il existe une forte relation significative positive entre le bien-être et l'estime de soi physique ( $r=.652$ ,  $p<.001$ ), l'estime de soi ( $r=.617$ ,  $p<.001$ ), le bien-être subjectif ( $r=.699$ ,  $p<.001$ ) et la satisfaction de la vie ( $r=.631$ ,  $p<.001$ ). Cependant, les résultats montrent également une forte relation significative négative avec la solitude ( $r=-.509$ ,  $p<.001$ ) et un faible lien significatif négatif avec la comparaison sociale ( $r=.204$ ,  $p<.001$ ).

Concernant le bien-être subjectif, nous avons réalisé une corrélation qui met en avant une forte relation significative positive avec le bien-être ( $r=.699$ ,  $p<.001$ ), l'estime de soi ( $r=.532$ ,  $p<.001$ ), l'estime de soi physique ( $r=.527$ ,  $p<.001$ ) et la satisfaction de la vie ( $r=.631$ ,  $p<.001$ ). Il existe également une relation significative négative modérée avec la solitude ( $r=-.438$ ,  $p<.001$ ) et une faible relation significative négative avec la comparaison sociale ( $r=-.112$ ,  $p<.001$ ).

Concernant l'estime de soi, nous avons réalisé une corrélation et nous avons obtenu les résultats suivants : les données recueillies sur notre échantillon ont permis de montrer qu'il existe une forte relation significative positive avec le bien-être ( $r=.617$ ,  $p<.001$ ), avec le bien-être subjectif ( $r=.532$ ,  $p<.001$ ), avec l'estime de soi physique ( $r=.698$ ,  $p<.001$ ) et avec la satisfaction de la vie ( $r=.578$ ,  $p<.001$ ). Nous avons également obtenu deux relations significatives négatives. La première est forte avec la solitude ( $r=-.551$ ,  $p<.001$ ) et la seconde est modérée avec la comparaison sociale ( $r=-.397$ ,  $p<.001$ ).

Ensuite, nous souhaitons savoir comment les variables sont liées avec l'estime de soi physique. Nous avons alors réalisé à nouveau une corrélation et avons obtenu les résultats suivants : il existe un fort lien significatif positif avec le bien-être ( $r=.652$ ,  $p<.001$ ), avec le bien-être subjectif ( $r=.527$ ,  $p<.001$ ), avec la satisfaction de la vie

(( $r=.596$ ,  $p<.001$ ) et avec l'estime de soi ( $r=.698$ ,  $p<.001$ ). De plus, deux relations significatives négatives modérées existent avec la solitude ( $r=-.489$ ,  $p<.001$ ) et la comparaison sociale ( $r=-.365$ ,  $p<.001$ ).

Pour continuer, nous avons observé les liens entre la comparaison sociale et nos variables. Nous avons réalisé une corrélation avec les données que nous avons recueillies sur notre échantillon. Cette analyse nous a permis de confirmer notre hypothèse, car cela nous a permis de faire ressortir une relation significative positive modérée avec la solitude ( $r=.309$ ,  $p<.001$ ) ainsi qu'une relation significative négative faible avec le bien-être ( $r=-.204$ ,  $p<.001$ ), le bien-être subjectif ( $r=-.112$ ,  $p<.001$ ), la satisfaction de la vie ( $r=-.271$ ,  $p<.001$ ) et modérée avec l'estime de soi physique ( $r=-.365$ ,  $p<.001$ ) et l'estime de soi ( $r=-.397$ ,  $p<.001$ ).

Pour suivre, nous avons réalisé une corrélation pour observer les liens entre la solitude et les différentes variables. Les résultats sont les suivants : il existe un lien significatif négatif fort avec le bien-être ( $r=-.509$ ,  $p<.001$ ), la satisfaction de la vie ( $r=-.542$ ,  $p<.001$ ) et l'estime de soi ( $r=-.551$ ,  $p<.001$ ), un lien significatif négatif modéré avec l'estime de soi physique ( $r=-.489$ ,  $p<.001$ ) et le bien-être subjectif ( $r=-.438$ ,  $p<.001$ ), mais également un lien significatif positif modéré avec la comparaison sociale ( $r=.309$ ,  $p<.001$ ).

Pour terminer, les données recueillies nous ont permis de réaliser une corrélation entre la solitude et les autres variables. Nous avons obtenu les résultats suivants : il y a un lien significatif positif fort avec le bien-être ( $r=.631$ ,  $p<.001$ ), le bien-être subjectif ( $r=.631$ ,  $p<.001$ ), l'estime de soi ( $r=.578$ ,  $p<.001$ ) et l'estime de soi physique ( $r=.596$ ,  $p<.001$ ), une relation significative négative forte avec la solitude ( $r=-.542$ ,  $p<.001$ ) et faible avec la comparaison sociale ( $r=-.271$ ,  $p<.001$ ).

#### L'influence du genre sur les variables liées au bien-être et à l'estime de soi

Pour poursuivre et terminer notre recherche, nous avons souhaité comparer les moyennes des scores de nos différentes variables mobilisées au sein de notre étude. Pour ce faire, nous avons réalisé un T-test. L'échantillon retenu pour l'analyse se compose de 949 individus s'étant identifiés comme femmes ou hommes. Les

répondants s'étant reconnus autrement n'ont pas été inclus dans cette analyse. Tout d'abord, les analyses menées sur notre échantillon de 405 hommes indiquent que ces derniers obtiennent des moyennes supérieures pour plusieurs variables : l'indice de bien-être et celui de bien-être subjectif, l'indice de satisfaction de la vie ainsi que l'estime de soi. L'indice de bien-être des hommes ( $M = 3.59$ ,  $SD = .77$ ) est significativement supérieur à celui des femmes ( $M = 3.29$ ,  $SD = .77$  ;  $t(947) = 5.89$ ,  $p < .001$ ). Il en va de même pour le bien-être subjectif des hommes ( $M = 3.74$ ,  $SD = .84$ ) qui est significativement supérieur à celui des femmes ( $M = 3.49$ ,  $SD = .87$  ;  $t(947) = 4.37$ ,  $p < .001$ ). L'indice de la satisfaction de la vie des hommes ( $M = 3.49$ ,  $SD = .86$ ) est également significativement supérieur à celui des femmes ( $M = 3.14$ ,  $SD = .94$  ;  $t(947) = 5.86$ ,  $p < .001$ ) ainsi que l'indice d'estime de soi des hommes ( $M = 3.61$ ,  $SD = .99$ ) qui est également significativement supérieur à celui des femmes ( $M = 3.1$ ,  $SD = 1.05$  ;  $t(947) = 7.6$ ,  $p < .001$ ). En ce qui concerne les scores où les femmes ont des moyennes supérieures, on retrouve la comparaison sociale ainsi que l'utilisation active et passive des réseaux sociaux. L'indice de comparaison sociale des femmes ( $M = 3.2$ ,  $SD = .79$ ) est significativement supérieur à celui des hommes ( $M = 2.86$ ,  $SD = .71$  ;  $t(947) = -6.85$ ,  $p < .001$ ). C'est également le cas pour l'indice d'utilisation passive des femmes ( $M = 3.08$ ,  $SD = .81$ ) qui est significativement supérieur à celui des hommes ( $M = 2.74$ ,  $SD = .81$  ;  $t(947) = -6.39$ ,  $p < .001$ ) et l'indice d'utilisation active des femmes ( $M = 2.12$ ,  $SD = .74$ ) qui est également significativement supérieur à celui des hommes ( $M = 1.89$ ,  $SD = .76$  ;  $t(947) = -4.79$ ,  $p < .001$ ) pour cet échantillon de 544 femmes. Cependant, nous n'avons pas pu mettre en évidence de résultats significatifs quant à la solitude et à l'estime de soi physique.

Aujourd'hui, il est inévitable d'aborder les réseaux sociaux lorsqu'on parle de la jeunesse, car ils entretiennent un lien étroit. Ces plateformes sont devenues de réels prolongements du quotidien des adolescents. Elles influencent leurs modes d'expression, leurs relations sociales ainsi que la perception qu'ils ont d'eux-mêmes (Orben, 2020).

Alors que les réseaux sociaux promettent une connexion, une reconnaissance ou encore un sentiment d'appartenance, un nombre croissant de critiques soulignent leurs effets négatifs. Ils peuvent provoquer de l'isolement ou de la comparaison sociale (Polar & Varescon, 2022 ; Fardouly & Vartanian, 2015). Il est dès lors judicieux de se demander dans quelle mesure ces outils impactent en réalité le bien-être et l'estime de soi des jeunes. La question de recherche porte donc sur l'influence des réseaux sociaux sur l'estime de soi et le bien-être des étudiants des écoles de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Afin d'étudier cette question, 962 étudiants scolarisés en Fédération Wallonie-Bruxelles ont répondu à un questionnaire comprenant des échelles de mesure sur l'utilisation active ou passive des réseaux sociaux, l'estime de soi globale et physique, le bien-être mental, la comparaison sociale, la solitude et la satisfaction de la vie.

Les résultats des analyses statistiques ont mis en évidence plusieurs résultats. L'utilisation qu'elle soit active ou passive est positivement corrélée à la comparaison sociale et la solitude, et négativement corrélée à l'estime de soi globale et physique ainsi qu'à la satisfaction de la vie. Les étudiants qui utilisent activement ou passivement les réseaux sociaux ont une estime de soi plus basse, tant globale que physique. Quant à la comparaison sociale, elle semble être un élément clé dans ces interactions. Elle est significativement prédite par l'utilisation active et passive des réseaux sociaux et prédit le bien-être. Plus les adolescents passent du temps sur les réseaux sociaux, plus leur bien-être diminue et leur sentiment de solitude augmente.

Ces constats invitent à réfléchir à la mise en place de dispositifs d'accompagnement éducatif autour de l'usage des réseaux sociaux, afin de prévenir et de sensibiliser les élèves à un usage plus conscient et équilibré de ces plateformes.