

## **SAE 1**

### **L'usage problématique des réseaux sociaux numérique et la dépendance qu'ils entraînent.**

De nos jours, les réseaux sociaux numériques occupent une place importante dans la vie des adolescents, dans la vie des jeunes adultes tout comme dans la vie des adultes. L'utilisation de ces réseaux est de plus en plus fréquente et le nombre des plateformes ne cesse d'augmenter. On observe tout de même de nombreux côtés négatifs à cet usage, comme par exemple le temps qu'on y consacre qui peut s'avérer être démesuré. Mais les plateformes numériques comme Facebook, Instagram et Snapchat entraînent surtout la dépendance.

**Article Scientifique :** <https://journals.openedition.org/rfsic/2910>  
<https://doi.org/10.4000/rfsic.2910>

Marie-Pierre Fourquet-Courbet et Didier Courbet  
2017

Titre : Anxiété, dépression et addiction liées à la communication numérique.

#### Résumé informatif :

Des tendances socio-culturelles récentes, relayées par les médias, prônent la déconnexion régulière ou quasi-permanente des technologies numériques, en raison notamment des affects négatifs qu'elles généreraient. Certains parlent d'anxiété et de possibles troubles dépressifs chez les gros utilisateurs de ces technologies. Des cures de « désintoxication digitale » sont même proposées aux plus « accros ». Cependant, répondre à ces questions n'est pas simple pour plusieurs raisons. Premièrement, plusieurs disciplines s'intéressent à ce domaine. Un courant portant sur les addictions à Internet. Les internautes sont dépendants d'activités que l'on ne trouve que sur Internet, essentiellement l'usage des RSN. Ils se construisent, la plupart du temps, un « soi virtuel » bien différent de leur « soi réel ». L'écart entre les deux « sois » semble être un prédicteur de l'implication excessive dans leurs activités sur les RSN. De nombreux travaux insistent sur les vulnérabilités psychosociales préexistantes chez les jeunes « addicts » : importante anxiété sociale, sentiment de solitude dans la vie sociale hors ligne. Ils trouvent alors de forts attraits aux RSN. Cependant, il n'est pas rare de voir, chez les plus jeunes, un usage intensif d'Internet les amener à négliger leur travail scolaire, à entrer en conflits avec leurs parents... ce qui accroît leur anxiété. Le temps passé à surfer sur Internet est positivement associé aux symptômes de la dépression et à l'anxiété

sociale chez les adolescents ayant un réseau amical de faible qualité. Plus le temps passé sur le web est élevé et plus leur bien-être est faible . En effet, si interagir avec les RSN peut créer une certaine satisfaction immédiate contribuant à accroître leur dépendance, les satisfactions à plus long terme et dans la vie sociale hors ligne sont quasi inexistantes. Les jeunes internautes entrent alors dans un cercle vicieux : ceux qui ont déjà peu d'amis passent plus de temps sur Internet ; l'excès de web et l'absence de vie sociale hors ligne développent, en retour, des problèmes de confiance de soi et d'anxiété. Un courant portant sur des modèles plus compensatoires, comme celui de « l'usage compensatoire de l'Internet » . Les personnes vont sur le web pour échapper à leurs problèmes dans la vie hors ligne, à leur manque de stimulation sociale ou pour atténuer leur humeur dysphorique. Elles cherchent alors à se socialiser par Internet, par exemple dans les jeux en ligne ou sur les RSN. Sur le plan méthodologique, il serait intéressant de mettre en œuvre davantage de recherches qui montrent des liens de causalités entre usages intensifs des technologies numériques et affects négatifs, en étudiant également les effets de médiation impliqués et des perspectives de recherche plus critiques. Il est essentiel de s'interroger sur les raisons pour lesquelles les usagers sont si fortement attachés à Internet, aux RSN et au smartphone et pourquoi ils ont une telle crainte de ne plus pouvoir les utiliser.

## **Bibliographie normée :**

CLOTAGATIDE, Alice, 2015. *Addiction aux réseaux sociaux ? Etat des lieux. Avril 2015* [en ligne]. mercredi avril 2015. Disponible à l'adresse : <http://peidd.fr/spip.php?article8803>

Dans cette recherche sur les réseaux sociaux, la question de l'existence d'une problématique addictive est de plus en plus acceptée et surtout chez les adolescents. Des textes de prévention sont rédigés à cet usage et un top 10 des réseaux sociaux les plus utilisés en 2015 peut être visionné.

DANY, Lionel, MOREAU, Laure, GUILLET, Clémentine et FRANCHINA, Carmelo, 2016. Pratiques des jeux vidéo, d'internet et des réseaux sociaux chez des collégiens français. *Santé Publique* [en ligne]. 2016. Vol. 28, n° 5, pp. 569. [Consulté le 30 novembre 2021]. DOI 10.3917/spub.165.0569.

Disponible à l'adresse :

<http://www.cairn.info/revue-sante-publique-2016-5-page-569.htm>

Cet article est une étude qui renseigne sur les caractéristiques et les modalités de certaines pratiques d'écran. Le développement de la recherche dans ce domaine est essentiel, en particulier, pour que les activités de santé publique ne reposent pas sur des reconstructions et des perceptions des problèmes à traiter. Des efforts devraient également être faits pour clarifier les termes utilisés et évaluer leur signification pour la prévention et le traitement.

DITTA, Marine et POZZO DI BORGO, Lucile, 2017. Quel est l'impact des réseaux sociaux sur le moral des jeunes ? [en ligne]. 31 mai 2017. Disponible à l'adresse :

<https://www.google.fr/amp/s/www.sudouest.fr/economie/reseaux-sociaux/video-quel-est-l-impact-des-reseaux-sociaux-sur-le-moral-des-jeunes-3448254.asp.html>

Dans cet article, basé sur une étude britannique, l'auteur explique l'impact des heures passées en ligne sur les adolescents et quels sont les effets qui doivent inquiéter les parents. De plus, il parle de trois réseaux sociaux plus ou moins néfastes pour les jeunes et leur santé.

KEMPE, Linda, 2020. Utilisation des réseaux sociaux et dépression chez les adolescents. *Blog Psy.link* [en ligne]. avril 2020. Disponible à l'adresse :

<https://www.psy.link/blog/2020/04/15/utilisation-des-reseaux-sociaux-et-depression-chez-les-adolescents/>

Dans cet article une expérience sociale sur les réseaux sociaux est expliquée. Des chercheurs ont étudié comment l'adolescent se représente le fait d'avoir un compte sur les sites de réseautage social. Les réseaux sociaux peuvent entraîner une addiction qui peut mener à une dépression. L'utilisation d'internet par les parents influence celle de leurs adolescents.

MOUTOT, Anaïs, 2017. L'addiction aux réseaux sociaux, nouveau fléau de santé publique. *Les Echos* [en ligne]. décembre 2017. Disponible à l'adresse : <https://www.google.fr/amp/s/www.lesechos.fr/amp/189964>

L'institut public de recherche aux États-Unis, cherche à savoir si la baisse de l'abus d'alcool et de drogues chez les jeunes est liée à l'usage du smartphone : une dépendance en remplace une autre. D'autres chercheurs soulignent l'impact négatif des smartphones sur les capacités cognitives : une étude récente de l'Université de Chicago a montré que la présence de smartphones réduit la capacité de se souvenir, de raisonner et de résoudre de nouveaux problèmes.

NADEAU, Louise, 2012. La cyberdépendance : et s'il fallait faire des Descartes de nous-mêmes ? *Psychotropes* [en ligne]. 2012. Vol. 18, n° 3, pp. 11. [Consulté le 30 novembre 2021]. DOI 10.3917/psyt.183.0011. Disponible à l'adresse : <http://www.cairn.info/revue-psychotropes-2012-3-page-11.htm>

Après la connaissance des addictions telles que l'alcoolisme, la toxicomanie ou les jeux d'argent, l'auteur nous parle de l'usage excessif de la toile. Des technologies sont utilisées pour des expériences innovantes, pour la jeune génération d'internautes. Une utilisation excessive d'Internet peut être le symptôme d'une détresse psychologique grave ou une réaction à un milieu de vie douloureux, ou les deux.

NASR, Houssein Edine et RACHED, Kaouthar Saïed Ben, 2015. La Cyberdépendance: Cas de l'addiction au réseau social Facebook. *La Revue Gestion et Organisation* [en ligne]. 2015. Vol. 7, n° 2, pp. 125-134. [Consulté le 30 novembre 2021]. DOI 10.1016/j.rgo.2015.07.002. Disponible à l'adresse : <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2214423415000150>

Une enquête révèle des résultats empiriques dans cet article, montrant qu'il n'y a pas de relation entre l'estime de soi et la dépendance à Internet sur Facebook. Trois des cinq dimensions de la personnalité sont liées à un faible niveau d'ouverture à l'expérience, au plaisir et au névrosisme. Les utilisateurs

de Facebook âgés de 15 à 22 ans sont des accros à Internet, il existe donc bien une relation entre la variable démographique sociale âge et la dépendance à Internet de Facebook. L'enquête montre qu'il existe une relation entre le nombre d'amis sur Facebook et l'addiction à Internet du réseau social, c'est à dire que plus il y a d'amis sur Facebook, plus les utilisateurs s'y fient.

NOOVO MOI, 2020. L'impact des réseaux sociaux sur notre vie. *noovo moi* [en ligne]. 24 novembre 2020. Disponible à l'adresse : <https://www.noovomoi.ca/vivre/bien-etre/article.impacts-reseaux-sociaux.1.965579.html>

Les réseaux sociaux rassemblent personnes et professionnels, cependant, ils créent également un fossé entre le monde réel et virtuel. Les médias sociaux continueront d'exister et d'apporter certains des avantages positifs, mais il ne faut pas oublier de vivre pleinement et apprendre à les utiliser avec précaution.

SIMION, O. et 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* [en ligne]. 2020. Vol. 65, n° 3, pp. 243-259. [Consulté le 30 novembre 2021]. DOI 10.1016/j.psfr.2019.05.001. Disponible à l'adresse : <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S003329841930024X>

Dans cet article, une recherche permet de mieux comprendre l'usage des réseaux sociaux et permet une meilleure adaptation à la prévention et aux soins. Les recherches futures devraient explorer de nouvelles formes d'usage problématique de l'exposition de soi sur les réseaux sociaux et les perspectives de facteurs psychologiques ou environnementaux liés à ce comportement.

TISSERON, Serges, 2015. Le médecin face aux bénéfices et aux dangers des réseaux sociaux. [en ligne]. mai 2015. Disponible à l'adresse : <https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2015/revue-medicale-suisse-474/le-medecin-face-aux-benefices-et-aux-dangers-des-reseaux-sociaux#tab=tab-read>

Le réseau social se caractérise par son large éventail d'utilisations. La plupart des jeunes les utilisent comme des espaces d'expérimentation et d'innovation, leur permettant de se familiariser avec le monde numérique et de nouer des relations avec leurs pairs. Mais le même réseau social peut également être utilisé pour éviter de vraies relations ou se livrer à diverses formes de harcèlement. Leur danger particulier est l'encadrement d'un grand nombre d'interlocuteurs, qui peuvent accéder aux informations que chacun possède sur lui-même et ses proches.

**CONCLUSION :** Pour conclure, cette SAE 1 a bien sa place dans le portfolio car pour la réaliser il a fallu mettre en application de nombreuses compétences. Parmi celles-ci, on retrouve l'application du logiciel zotero, la recherche d'articles intéressant et en lien avec le sujet. On peut aussi, à ces compétences, rajouter l'analyse de contenus qui a dû être effectuée pour le résumé informatif et indicatif. Et enfin, j'ai utilisé les bases de bureautique vu en cours.