



HAL
open science

Social media and teenagers' mental health

Natalia Robert, Nathalie Godart

► **To cite this version:**

Natalia Robert, Nathalie Godart. Social media and teenagers' mental health. *La Revue du Praticien Médecine Générale*, 2023, 73 (3), pp.257-266. hal-04484299

HAL Id: hal-04484299

<https://hal.science/hal-04484299>

Submitted on 1 Mar 2024

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Les médias sociaux sont omniprésents dans la vie quotidienne des adolescents et évoluent rapidement. Ils exposent à des effets aussi bien positifs que négatifs. L'impact sur la santé mentale doit être évalué afin de fournir des conseils adaptés à l'adolescent et à sa famille. De nombreuses ressources en ligne proposent des idées pour en favoriser un usage sain.

Médias sociaux et santé mentale des adolescents

Natalia Robert¹,
Nathalie Godart²

1. Université de Paris, faculté de médecine. Service de pédopsychiatrie, centre hospitalier de Versailles, Versailles, France

2. CESP, Inserm, UMR 1018, université Paris-Sud, UVSQ, université Paris-Saclay, Villejuif, France

Adolescent and Young Adult mental health department, Fondation Santé des Étudiants de France, Paris, France

UFR Simone-Veil-santé, Saint-Quentin-en-Yvelines, France

nataliarobert
@protonmail.com

Liens d'intérêts : xxxxx

Les médias sociaux occupent une place importante dans la vie de chacun. C'est en nombre d'heures quotidiennes que l'on mesure leur utilisation, en particulier chez les adolescents, qui grandissent exposés à un monde numérique impactant leur développement. Aujourd'hui, de nombreuses études suggèrent que cet usage peut entraîner des conséquences variées sur la santé mentale. L'évolution rapide et constante des médias numériques constitue, elle aussi, un enjeu. Comment évaluer et suivre les risques qu'ils représentent mais aussi leurs potentiels bénéfiques ?

Une meilleure connaissance des médias sociaux et des conséquences possibles de leur usage revêt une importance majeure pour les professionnels de santé prenant en charge les adolescents, afin de mieux détecter les utilisations à risque ou problématiques et, le cas échéant, fournir des conseils adaptés.

De quoi parle-t-on ?

Qu'est-ce qu'un média social ?

Un média social est un site internet ou une application qui permet une interaction avec la communauté de ses utilisateurs ainsi que la création et le partage d'un contenu (photographie, vidéo, fichier, article...).

On distingue le média social du réseau social.

Sur le plan sémantique, un réseau social constitue une catégorie des médias sociaux, son but étant avant tout de mettre en relation les personnes qui y sont inscrites (par exemple, Facebook et LinkedIn) : il fait principalement allusion aux interconnexions entre individus. La définition du média social a connu une évolution : la première appellation formelle date de 1996 (ce sont les *computer-supported social networks*, ou réseaux sociaux assistés par ordinateur), avant l'apparition, deux ans plus tard, du terme *social media*. Deux périodes sont identifiées au cours du changement de cette définition : avant 2010, les médias sociaux étaient vus comme un moyen de connecter entre elles les personnes ayant les mêmes centres d'intérêt ; depuis 2010, ils sont davantage décrits comme des outils permettant le partage de contenu généré par leurs utilisateurs (événements de vie importants, publication de photos, etc.) [encadré 1].^{1,2}

Médias sociaux en chiffres

En 2018, aux États-Unis et dans beaucoup de pays européens, près de 90 % de la population utilisait internet quotidiennement et presque autant était en possession d'un smartphone.^{3,4}

92 % des foyers français bénéficient actuellement d'une connexion à internet et, en moyenne, chaque foyer possède 6,5 écrans. Au cours des dix dernières années, ce nombre a dou-

blé ; le temps passé sur internet, lui, a été multiplié par 4.

On estime que 57 % de la population mondiale utilise les réseaux sociaux (4,48 milliards d'utilisateurs), avec 520 millions de nouveaux utilisateurs en un an (+ 13 %). En 2021, le temps quotidien moyen passé sur internet des 16-64 ans aurait été de 6 heures 55, dont 2 heures 24 sur les médias sociaux.⁵

Aujourd'hui, 87 % des jeunes Français de 13 à 19 ans sont inscrits sur les réseaux sociaux et y consacrent plus de temps quotidien (2 heures 12) que l'ensemble des Français (45 minutes). Ces mêmes jeunes consultent en moyenne 3,9 réseaux sociaux ou messageries différents chaque jour (contre 2,7 pour l'ensemble des Français). Le téléphone mobile est devenu peu à peu le premier, puis l'unique écran de connexion, notamment chez les plus jeunes : les 15-24 ans l'utilisent pour trois quarts de leur navigation quotidienne.⁶

Selon une enquête de *Génération numérique* menée en 2020 et portant sur les pratiques numériques des jeunes de 11 à 18 ans, les médias sociaux les plus utilisés par les adolescents sont Instagram, Snapchat et YouTube (fig. 1).⁷

Chez les jeunes de 15-24 ans, le top 5 des réseaux sociaux et messageries comprend, dans l'ordre décroissant : Snapchat, Instagram, TikTok, Facebook, Twitter.

Pour les 25-49 ans, Facebook tient la tête de liste, suivi par Whatsapp, Snapchat, Messenger et Instagram.⁶

SANTÉ ET SOCIÉTÉ

MÉDIAS SOCIAUX ET ADOLESCENTS

1. RÉSEAUX SOCIAUX : LES PRINCIPALES PLATEFORMES EXISTANTES

● **Facebook** (créé en 2004) se polarise autour du domaine amical : on peut y établir un réseau d'amis, publier des images, photos, vidéos, fichiers, documents, échanger des messages, rejoindre et créer des groupes d'utilisateurs.

● **YouTube** (créé en 2005) est un site internet d'hébergement de vidéos sur lequel les utilisateurs ont la possibilité de mettre en ligne, regarder, commenter, évaluer et partager des vidéos en *streaming* (en direct).

● **Twitter** (créé en 2006) est un réseau social de microblogage permettant d'envoyer gratuitement des micromessages, appelés *tweets* ou « gazouillis », par messagerie instantanée.

● **Instagram** (créé en 2010) est une application mobile permettant de partager des images et des vidéos courtes, proposant

de nombreux filtres pour embellir les créations.

● **Snapchat** (créé en 2011) est une application mobile de photographies sur laquelle les utilisateurs peuvent publier des clichés éphémères. Les messages sont automatiquement effacés et ne peuvent plus être consultés ultérieurement.

● **TikTok** (créée en 2016) est une application mobile qui permet aux utilisateurs d'enregistrer des vidéos de quelques secondes, accompagnées de musique ; le contenu est comique, éducationnel, on y trouve des *sketchs*, des *playbacks* de musique ou de courtes chorégraphies.

● **Le réseautage professionnel** (ou *networking*), dans le but de créer et développer un réseau à l'aide d'un média social, est devenu possible avec la création de LinkedIn (en 2002) et Viadeo (en 2004).

Les utilisateurs peuvent y rechercher un emploi, des partenaires, des fournisseurs, de nouveaux clients et créer une page de profil affichant leurs aptitudes et compétences.

● **Whatsapp, WeChat, Telegram** sont des applications de discussion entre utilisateurs (instantanée ou non).

● **D'autres médias** sont utilisés pour publier des articles, des rapports, tenir des chroniques personnelles ou consacrées à des sujets particuliers : ce sont principalement les plateformes de *blogging* telles que WordPress ou Blogspot.

● **La collaboration professionnelle à distance**, fonction moins répandue, est intégrée dans Slack par exemple : de l'aide à la gestion de projet jusqu'aux échanges instantanés entre professionnels.

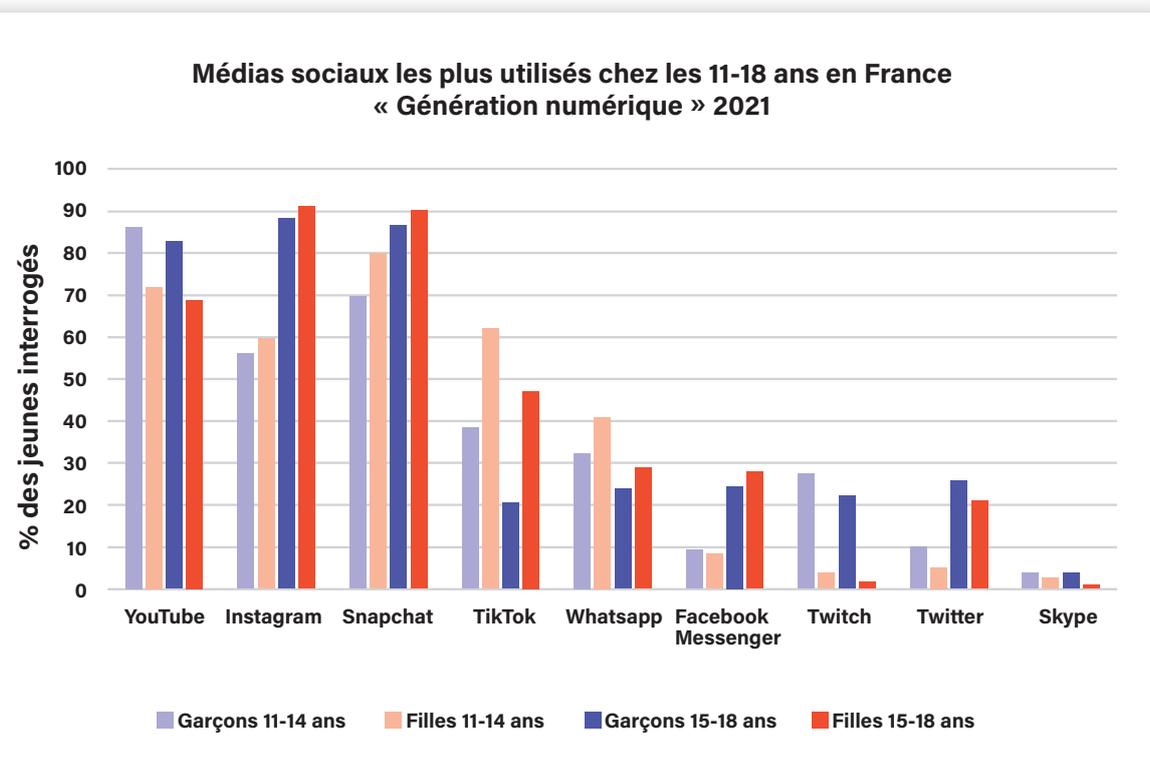


Figure 1. D'après la référence 7.

SANTÉ ET SOCIÉTÉ

MÉDIAS SOCIAUX ET ADOLESCENTS

Activités principales sur les médias sociaux

85 % des jeunes utilisent les médias sociaux pour communiquer avec leurs amis ; 73 % s'y connectent pour suivre l'actualité ; 74 % disent s'en servir pour « passer le temps » ; 58 % pour se détendre.⁹ Les activités sur les réseaux sociaux consistent avant tout à discuter avec des amis ou de la famille, regarder des vidéos, et publier ou partager des photos ou des vidéos.

Problèmes rencontrés selon les jeunes

Plus d'un tiers des 15-18 ans rapportent avoir déjà rencontré des problèmes en ligne avec quelqu'un. Chez les 11-14 ans, ce sont 17,44 % des filles qui sont concernées et 15,20 % des garçons.⁹ Il s'agit de disputes, insultes, moqueries, harcèlement, etc., qui impliqueraient principalement des personnes inconnues. Ce qui n'est pas si surprenant puisque 36 % des 11-14 ans et 75 % des 15-

18 ans disent communiquer avec des inconnus ou en avoir accepté en ami sur les médias sociaux (fig. 2).

Adolescence et influence des pairs

L'adolescence est une période de la vie importante pour le développement des connaissances et de compétences, l'apprentissage de la gestion émotionnelle et des relations, ainsi que de toutes les autres habiletés préparant à l'âge adulte. Durant la phase pubertaire, l'adolescent connaît des transformations développementales sur les plans physique, hormonal, cognitif, affectif et psychosocial.

Tout au long de cette période, la cognition sociale se développe, les régions sous-corticales associées au traitement des émotions et de la récompense se réorganisent et connaissent des changements considérables. Les capacités de contrôle cognitif connaissent égale-

ment une maturation, aboutissant progressivement à une meilleure régulation émotionnelle et comportementale. En effet, le cortex préfrontal de l'adolescent (siège des fonctions exécutives, impliquant le jugement, la prise de décision et la résolution de problème) n'atteint sa maturité que vers l'âge de 25 ans. En parallèle au développement de ces capacités, la résistance à l'influence des pairs augmente.¹⁰

Les adolescents ont tendance à se mettre davantage en danger que les enfants ou les adultes (prises de drogues, activité sexuelle à risque, crimes violents ou non violents, conduite dangereuse...)¹¹

Les adolescents recherchent la compagnie et l'approbation de leurs pairs et passent davantage de temps entre eux. Les capacités de résistance à l'influence des pairs seraient moindres à l'adolescence qu'à l'âge adulte, cette influence constituant un facteur conséquent pour les comportements à risque.¹²

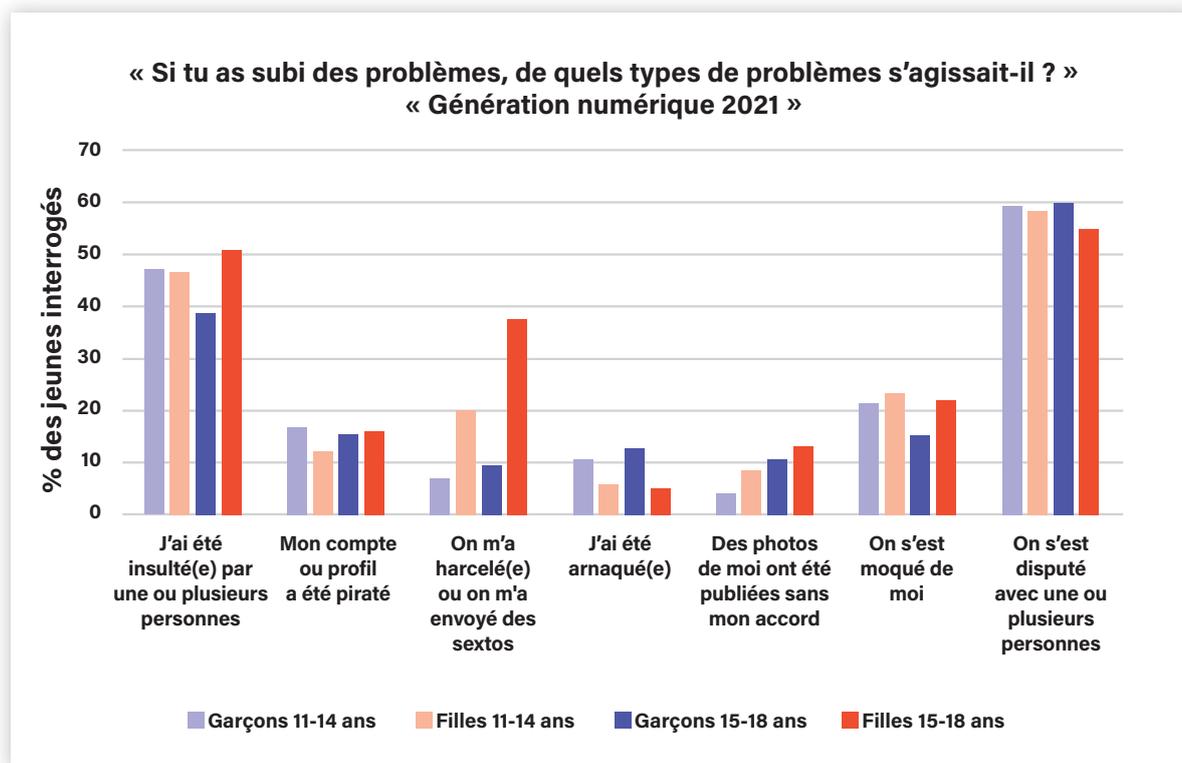


Figure 2. D'après la référence 7.

SANTÉ ET SOCIÉTÉ

MÉDIAS SOCIAUX ET ADOLESCENTS

EFFETS DES RÉSEAUX SOCIAUX SELON LES ADOLESCENTS	
Parmi ceux estimant qu'il y a plus d'effets négatifs, le motif principal était (%) :	Parmi ceux estimant qu'il y a plus d'effets positifs, le motif principal était (%) :
Harcèlement ou propagation de rumeur (27 %)	Connexion avec amis/famille (40 %)
Néfaste pour les relations, manque de contact en personne (17 %)	Facilite l'accès aux informations/actualités (16 %)
Vision irréaliste de la vie des autres (15 %)	Rencontres avec pairs partageant les mêmes intérêts (15 %)
Cause de distraction/addiction (14 %)	Divertissement (9 %)
Pression de la part des pairs (12 %)	Expression (7 %)
Cause de problèmes de santé mentale (4 %)	Soutien de la part d'autrui (5 %)
Cause de conflits en général (3 %)	Apprentissage de nouvelles choses (4 %)
Autres (12 %)	Autres (6 %)

Tableau 1. Source : *Teens, social media and technology 2018 (March 7-April 10) 2018. Pew Research Center.*

Le besoin d'approbation et d'appartenance au groupe de pairs virtuel est tout aussi important.

Sherman *et al.* suggèrent, par une étude d'imagerie par résonance magnétique (IRM) fonctionnelles, que les photos qui possèdent le plus de « likes » sur Instagram seraient plus susceptibles d'être « likées » par l'adolescent, et autant les photos « neutres » que celles représentant des conduites à risque (alcool, tabac...). La visualisation de photos ayant davantage de « likes » est associée à une activité plus importante dans les régions neuronales impliquées dans le système de récompense, la cognition sociale, l'imitation et l'attention. L'activation des régions du réseau de contrôle cognitif diminue lors de la visualisation d'images de conduites à risque.¹³

Médias sociaux et santé mentale

Ces dernières années ont connu une explosion des données de la recherche sur les médias sociaux en population adolescente et de jeunes adultes.¹⁴ Le nombre d'articles publiés par an sur PubMed comprenant les termes « social media [MeSH terms] en population d'adolescents et de jeunes adultes » est passé d'une dizaine en 2010 à plus de 500 en 2020. Les risques et bénéfices potentiels

des médias sur le fonctionnement psychologique et le développement existent pour tous les adolescents. Toutefois, il semblerait que les jeunes soumis à des problématiques de santé mentale y soient particulièrement vulnérables.¹⁵

Le point de vue des adolescents

Au Royaume-Uni, 1 479 adolescents interrogés dans l'enquête *Status of Mind* en 2018 ont classé les médias sociaux selon leurs effets positifs et négatifs : YouTube a été désigné comme le média ayant le plus d'effets positifs, suivi par Twitter. Facebook occupe la troisième place, Snapchat la quatrième. Instagram, selon les adolescents, serait celui possédant le plus d'effets négatifs.¹⁶

Concernant les effets des médias sociaux dans leur vie, 31 % estiment qu'ils ont une majorité d'effets positifs et 24 % une majorité d'effets négatifs. Pour 45 %, les effets globaux restent neutres (tableau 1).¹⁷

Les médias sociaux n'ont pas tous les mêmes effets.¹⁶ YouTube aurait un impact négatif particulièrement important sur le sommeil ; Twitter est surtout associé à des effets négatifs sur le sommeil, au harcèlement et à la peur de rater quelque chose (*fear of missing out* [FOMO]) ; Facebook est également associé par les jeunes à des difficultés de sommeil, et à des préoccupations sur l'apparence corporelle, de harcèlement et de FOMO

à une intensité plus élevée ; Snapchat serait particulièrement associé au FOMO et aux troubles du sommeil, ainsi qu'au harcèlement ; selon les adolescents, les impacts principaux d'Instagram sont les préoccupations sur l'image corporelle, le sommeil, le FOMO et le harcèlement.

Risques encourus

La fréquence de l'utilisation des médias sociaux amène naturellement à se questionner sur leur impact sanitaire. La littérature internationale a étudié cette problématique depuis quelques années et a dégagé plusieurs phénomènes.

Comportements à risque

Les comportements à risque seraient en lien avec une exposition à un contenu nocif, inapproprié, d'images, de vidéos ou de textes partageant des expériences ou allusions à un usage de substance, à des comportements sexuels à risque, ou encore à des comportements violents.¹⁸

Sexting

Le « sexting », aussi appelé textopornographie ou sextage, correspond à des messages, textes, photos ou vidéos à caractère sexuellement explicite et suggestif envoyés ou reçus par le biais des nouvelles technologies. Les risques potentiels de cette pratique sont liés à celui de la diffusion publique des images ou du message

SANTÉ ET SOCIÉTÉ

MÉDIAS SOCIAUX ET ADOLESCENTS

RECHERCHE DES ANTÉCÉDENTS TECHNOLOGIQUES	
Motif de consultation	Pensez-vous que votre préoccupation principale aujourd'hui est liée à quelque chose qui s'est passé en ligne ?
Histoire récente de la maladie	Avez-vous déjà posté en ligne concernant votre problème actuel ? (comment, et quand ?) Avez-vous déjà subi un harcèlement ou des conflits en ligne ? Pensez-vous qu'internet est aidant ou néfaste pour votre situation actuelle ? Avez-vous déjà été en ligne pour vous informer sur les problèmes que vous rencontrez ?
Antécédents psychiatriques	Avez-vous été diagnostiqué ou pris en charge pour une addiction à internet ou pour un usage problématique d'internet ?
Antécédents médicaux	Êtes-vous en ligne avant de dormir ? Diriez-vous que votre usage des médias impacte votre sommeil ? Allez-vous parfois faire des recherches en ligne à propos de votre santé physique ?
Scolarité	Utilisez-vous votre téléphone portable en classe ? Pensez-vous que votre usage des médias affecte votre capacité à terminer vos devoirs ?
Social	Avec qui communiquez-vous en ligne en général, et à quelle fréquence interagissez-vous ? Quels sont vos sites web et applications favorites ? Quel est le genre de choses que vous postez en ligne, et quel type de <i>feedback</i> avez-vous à ce sujet ? Vous êtes-vous déjà retrouvé en difficulté à cause de cela ? Quelqu'un vous a-t-il déjà embêté en ligne ? Avez-vous déjà embêté quelqu'un ?
Histoire développementale	Aux parents : quels types d'écran étaient autorisés pendant la petite enfance ? Y avait-il une surveillance de votre part ? À l'adolescent : quelle est votre activité préférée en ligne ? Que réussissez-vous le mieux en ligne ? À quoi êtes-vous bon ? Avez-vous l'impression d'appartenir à quelque chose en ligne ? Est-ce que le fait d'aller en ligne vous aide à comprendre le type de personne que vous souhaitez être ?
Sexualité	Allez-vous en ligne pour débiter des relations romantiques ou sexuelles ? Avez-vous eu l'occasion de rencontrer ces individus en personne ? Avez-vous déjà envoyé des contenus sexuellement explicites à quelqu'un ? Y a-t-il eu des conséquences positives ou négatives ? Allez-vous en ligne pour rechercher du contenu sexuel, comme la pornographie ? Si oui, à quelle fréquence ? Est-ce que le fait d'aller en ligne vous a permis d'explorer votre genre ou votre sexualité ?
Examen clinique psychiatrique	<i>À observer pendant l'examen psychiatrique :</i> Que fait l'adolescent avec son appareil avant, pendant et après l'entretien ? Fait-il plusieurs fois référence à des plateformes ou à du contenu en ligne ? <i>Questions à poser lors de l'entretien :</i> Parfois les personnes disent qu'il leur est plus facile de dire comment elles se sentent en ligne qu'en face à face. Y aurait-il un contenu que vous auriez posté en ligne que vous souhaiteriez partager avec moi qui puisse m'aider à mieux comprendre comment vous vous sentez ? Y a-t-il des préoccupations constantes dans vos pensées en lien avec quelque chose en ligne ?
Entretien avec les parents/aidants : mode de vie	Combien y a-t-il d'écrans au domicile, et à qui sont-ils ? Comment parlez-vous de l'usage d'internet dans votre famille ? Y a-t-il eu un conflit dans la famille lié aux appareils électroniques ou à internet ? Combien d'heures d'écran sont autorisées les jours de semaine et les week-ends ? Votre famille a-t-elle des règles pour l'utilisation des appareils/écrans ? Discutez-vous de ce que regarde et fait votre adolescent en ligne ? Pensez-vous que l'usage des médias digitaux de votre adolescent a un impact positif ou négatif ?

Tableau 2. Traduction française de tableau 1 de l'article de Carson NJ, Gansner M, Khang J. Assessment of digital media use in the adolescent psychiatric evaluation. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am* 2018;27(2):133-43.

SANTÉ ET SOCIÉTÉ

MÉDIAS SOCIAUX ET ADOLESCENTS

sans le consentement de la personne, particulièrement après un conflit ou une rupture avec le partenaire amoureux, pouvant avoir des conséquences négatives telles que le harcèlement en ligne.¹⁹

Cyberharcèlement

Le cyberharcèlement désigne le harcèlement par le biais de contenu électronique : il est défini comme « un acte agressif, intentionnel perpétré par un individu ou un groupe d'individus au moyen de formes de communication électroniques, de façon répétée à l'encontre d'une victime qui ne peut facilement se défendre seule ». Il se manifeste via les téléphones portables, messageries instantanées, forums, chats, jeux en ligne, courriers électroniques, réseaux sociaux, sites de partage de photographies, etc. C'est à travers les médias sociaux qu'il est le plus fréquent. Ainsi, à l'échelle mondiale, un parent sur cinq rapporte que son enfant a déjà été victime de cyberharcèlement.²⁰ Celui-ci peut prendre des formes variées : insultes, moqueries, menaces, propagation de rumeurs ; usurpation d'une identité digitale et piratage de compte en ligne ; création d'un groupe, page, discussion à l'encontre d'une personne ; publication d'une photo ou d'une vidéo d'une personne en mauvaise posture, etc.²¹

Dépression liée à Facebook

Un autre phénomène a été décrit par les chercheurs : la dépression liée à Facebook, ou « *Facebook depression* », définie comme l'apparition de symptômes dépressifs dans les suites d'un temps important passé sur les plateformes de médias sociaux comme Facebook.²²

« Peur de rater quelque chose »

Le terme FOMO, ou « *fear of missing out* », est un processus psychologique lié à l'exposition au flux ininterrompu d'informations sur les médias sociaux, défini par la peur constante de manquer une nouvelle importante ou un événement considéré comme une expérience gratifiante, la récompense pouvant être une occasion d'interagir socialement. Les individus sujets à cette appréhension auraient un besoin de rester continuellement au courant des activités des autres sur les médias sociaux. Une étude transversale menée auprès de 2 663 étudiants flamands a suggéré que le FOMO serait un prédicteur positif de la fréquence de l'utilisation des médias sociaux et du nombre de plateformes utilisées.²³

Influence de la publicité

Les médias sociaux sont aussi une source d'exposition excessive à des contenus publicitaires : fenêtres pop-up et bannières, interruptions

de vidéos en cours de lecture, publications sponsorisées, publicité cachée²⁴ influençant les tendances de consommation chez les utilisateurs de toutes générations et incitant à la consommation.

Sommeil, anxiété sociale et impact sur la vie quotidienne

Uhls *et al.* (2016) rapportent des effets négatifs sur le sommeil mais aussi sur la dépression et l'anxiété sociale.²⁵ Le partage à outrance d'informations personnelles et les problèmes de confidentialité avec la collecte de données personnelles des usagers des médias, et l'interférence que peut créer leur utilisation avec la vie familiale, sociale et les activités scolaires sont aussi constatés.

Estime de soi et image corporelle

Beaucoup d'études se sont intéressées à la relation entre bien-être, estime de soi et utilisation des médias sociaux. Dès 2006, une étude allemande impliquant 881 jeunes avait suggéré qu'obtenir un *feedback* négatif sur un profil créé sur un réseau social aurait tendance à diminuer l'estime de soi et le bien-être.²⁶ Un essai contrôlé randomisé chez une population d'étudiants à l'université a suggéré que l'estime de soi ressentie était plus importante lorsque les étudiants mettaient à

2. QUESTIONS À POSER AUX PATIENTS ÂGÉS DE PLUS DE 11 ANS VUS EN PÉDIATRIE

S'appuyer sur l'acronyme HEADSSS : *Home Life / Education / Activities / Drugs / Sexual Activity / Safety / Suicide-Depression / Social media*

1. Quels sites ou applications de médias sociaux utilisez-vous régulièrement ?

2. Combien de temps passez-vous habituellement sur les médias sociaux lors d'une journée type ?

Réponse préoccupante si > 120 min/j

Conseil pratique : la majorité des smartphones traquent le temps total passé sur chaque application

Demandez au patient s'il serait d'accord pour regarder ces informations afin de fournir une réponse plus précise

3. Pensez-vous que vous passez trop de temps sur les médias sociaux ? Si oui, demander s'il a déjà essayé certaines stratégies pour y remédier

4. Est-ce que regarder les médias sociaux augmente ou diminue votre confiance en vous-même ?

5. Avez-vous déjà eu une expérience personnelle de cyberharcèlement, de sexting, ou d'une demande d'un autre utilisateur en ligne d'avoir des relations sexuelles avec vous ?

En fonction du patient, des explications peuvent être nécessaires

HEADSSS- "S" social media extension. Clarks *et al.*, 2018.

jour leur profil Facebook ou regardaient leur profil sur Facebook que s'ils se regardaient dans un miroir. En effet, il est très simple de sélectionner ce qu'on souhaite faire apparaître sur son profil personnel pour se mettre en valeur.

Les causes des troubles du comportement alimentaire combinent facteurs biologiques, psychologiques, interpersonnels dont les facteurs familiaux, et environnementaux.²⁷ Depuis plusieurs années, l'exposition à l'idéal de minceur véhiculé par les médias traditionnels (magazines de mode, télévision...) a été associée à la présence de préoccupations relatives à l'image corporelle.²⁸

Or les médias sociaux actuels reprennent les caractéristiques des médias traditionnels et facilitent en parallèle les interactions entre pairs. Une étude a montré qu'un tiers des vidéos sur le thème de l'anorexie mentale présentes sur YouTube véhiculent des messages « pro-anorexie » ; ces contenus ont aussi plus de chance d'être mieux notés par les utilisateurs que les vidéos ayant pour but de fournir des informations adaptées sur l'anorexie (risques pour la santé, etc.).²⁹ Fardouly et Vartanian (2014) suggèrent l'existence d'une relation positive entre l'usage de Facebook et des préoccupations liées à l'image corporelle, qui serait liée au fait de se comparer aux autres.³⁰ De même, Smith *et al.* (2013) constatent qu'un usage inadapté de Facebook chez des collégiennes (à travers le fait de se comparer aux autres) est associé à un risque augmenté de troubles du comportement alimentaire et d'insatisfaction corporelle.³⁰

Une étude transversale sur une population de 1765 adultes âgés de 19 à 32 ans a observé que les participants les plus consommateurs de médias sociaux ont significativement plus de risque d'avoir des problèmes en lien avec l'alimentation.³¹

Bénéfices potentiels

Malgré les risques qu'ils représentent, les médias sociaux ont des avantages. Ils peuvent ouvrir sur d'autres visions

3. RECOMMANDATIONS AUX PARENTS

- ◆ Fixer des limites pour toute la famille : jours autorisés, durée d'utilisation, pas de connexion la nuit ni pendant les repas et les devoirs, zones sans médias ni appareils connectés (chambre)...
- ◆ S'intéresser à ce que font les adolescents. Les interroger pour comprendre leur pratique.
- ◆ Les aider à adopter une pratique plus enrichissante, active, des médias.
- ◆ Établir un contrat de partenariat avec eux dans lequel vous intégrerez vos exigences au plan scolaire et les modalités d'utilisation des écrans que vous aurez fixées ensemble.
- ◆ Préserver les activités hors écran au sein de la famille (promenades, sorties culturelles ou sportives...).
- ◆ Limiter votre propre usage des écrans devant vos enfants. Il en va de votre crédibilité !
- ◆ Discuter avec eux au sujet de la sécurité en ligne (cyberharcèlement, *sexting*, vie privée : ne pas partager nom, prénom, adresse ; réglages de confidentialité sur les applications...) et de la citoyenneté numérique.
- ◆ Au-delà de 12 ans, éviter d'être leur ami sur les médias sociaux (vous pourriez notamment avoir accès à des informations qui relèvent de leur intimité) ou se mettre d'accord avec eux sur les modalités d'interaction.

du monde et domaines d'intérêt et ainsi favoriser l'exploration identitaire – enjeu important de la période adolescente –, le partage artistique, musical et culturel.

Ils peuvent consolider certaines activités et renforcer les relations dans la vie réelle, entre les membres d'une famille et les amis, permettant de partager entre proches des événements de leur vie, de mieux comprendre ses amis et se sentir davantage connecté avec eux.

Ils augmentent aussi les opportunités de se confier et d'obtenir du soutien. Les jeunes peuvent y chercher un accompagnement social avec l'aide de la communauté, d'amis éloignés géographiquement, de plateformes d'aide ; ils peuvent y trouver une approbation sociale et développer de nouvelles amitiés.^{25,32}

Usages pathologiques des nouvelles technologiques : les classifications internationales

Dès la fin des années 1990, plusieurs problématiques liées aux nouvelles technologies sont décrites dans la littérature : addiction à internet, utilisation compulsive des sites pornographiques, hyperimplication dans

les relations en ligne, comportements compulsifs en ligne (jeux d'argent, achats, recherche d'information...) et jeux vidéo.³³⁻³⁶

L'usage pathologique des jeux vidéo, très étudié, est le premier à apparaître dans les classifications internationales telles que la 5^e version du *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (DSM-5) et la 11^e version de la *Classification internationale des maladies* de l'Organisation mondiale de la santé (CIM-11). Dans le but de décrire les différentes manifestations d'une utilisation problématique des médias, le terme de « *problematic interactive media use* » (PIMU) a été proposé par Michael Rich, pédiatre.^{37,38} Pour lui, l'usage problématique des médias interactifs est caractérisé par une utilisation compulsive, une tolérance augmentée et des réactions négatives lors d'une restriction forcée de l'usage de ces médias, avec une altération du fonctionnement de l'individu. L'impact fonctionnel du PIMU peut se manifester, comme tout trouble psychiatrique, dans différents domaines de la vie : échec scolaire, isolement social, troubles du comportement, conflits familiaux, problèmes de santé physique et mentale.

SANTÉ ET SOCIÉTÉ

MÉDIAS SOCIAUX ET ADOLESCENTS

LIENS UTILES FRANCOPHONES ET ANGLOPHONES	
Adresse	Description
www.generationnumerique.com	Informations autour des écrans, jeux vidéo. Glossaire des termes liés au numérique.
www.internetsanscrainte.fr	Informations, outils, vidéos pour aider à maîtriser sa vie numérique. Pour parents, enfants, jeunes, enseignants, éducateurs...
www.lumni.fr/programme/danslatoile	Films d'animation de 3 minutes pour bien comprendre le monde numérique. Pour les enfants.
https://lebonusageDESCRANS.FR/les-ecrans-et-votre-entourage/adolescents-ecrans/	Campagne d'information sur le bon usage des écrans, initiative de l'Institut d'éducation médicale et de prévention (IEMP). Vocation à apporter une information neutre, objective et scientifiquement fondée sur l'usage des écrans ; des conseils à tous ceux qui sont confrontés, à titre personnel ou <i>via</i> leur entourage, à une pratique excessive des écrans : parent, conjoint, ami... Accompagnement pour les organisations publiques ou privées souhaitant relayer ce message auprès de leur public.
www.3-6-9-12.org/wp-content/uploads/2018/03/Aff-A3-Apprivoiser-les-ecrans-2018-2-HR2.pdf	Affiche « Apprivoiser les écrans et grandir » avec des conseils du Dr Serge Tisseron, psychiatre, pour un accompagnement et une sensibilisation des enfants aux problèmes rencontrés sur internet, adaptés à chaque âge.
www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr	Accompagner les parents et les guider dans leurs pratiques numériques familiales, sans les culpabiliser. Site créé par l'Union nationale des associations familiales (Unaf). Informations claires, pratiques et mises à jour régulièrement. Conseils pratiques, astuces faciles à mettre en place, avis d'experts et actualité numérique décodée.
www.nonauharcèlement.education.gouv.fr/	Site du ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports. Conseils pour lutter contre le harcèlement. Guides pédagogiques.
www.open-asso.org	Observatoire de la parentalité et de l'éducation numérique. Informations pour les parents.
www.clemi.fr/fr/guide-famille/guide-pratique-la-famille-tout-ecran.html	Guide pratique avec repères et conseils au sujet des pratiques numériques. Pour les parents.
www.mediametrie.fr	Société spécialisée dans la mesure d'audience et l'étude des usages des médias audiovisuels et numériques en France (études de marché, sondages).
www.healthychildren.org	Site de l' <i>American Academy of Pediatrics</i> (AAP), fondée par des pédiatres. Organisation à but non lucratif à des fins scientifiques et éducatives. Publications, guides, recommandations sur la santé des enfants et adolescents. Recommandations aux parents et articles couvrant les thématiques de l'hygiène de vie, la prévention, la vie familiale et problèmes de santé divers. Sections par âges.
kidshelpline.com.au/teens	Ligne d'assistance téléphonique et par « chat » australienne. Articles destinés aux enfants, adolescents, jeunes adultes et parents sur des thématiques variées (amitiés, scolarité, sécurité sur internet, santé physique, santé mentale, etc.)
www.socialmediatoday.com	Publications sur les dernières informations concernant l'industrie des médias sociaux.
www.pewinternet.com	Centre de recherche américain. Données statistiques dans plusieurs domaines dont internet, sciences et technologies.
www.rsph.org.uk	<i>Royal Society for Public Health</i> (Royaume-Uni). Organisation indépendante à but éducatif : promotion de la santé.
www.common-sense.org	Organisation américaine indépendante à but non lucratif. Étudie les médias et autres technologies. Fondée sur les données de la recherche. Source de recommandations pour les familles et les écoles. Section « <i>Parents need to know</i> » avec sous-catégories par âge, par sujet (téléphones portables, temps d'écran, médias sociaux, etc.) et guides spécifiques (YouTube, Snapchat, etc.).
digitalwellnesslab.org/parents/#guides	Ressources et guides sur le bien-être digital, en fonction des âges. Explications sur la manière dont les médias affectent la santé et le bien-être.
mediatrics.com/blog/	Questions-réponses sur des thématiques de santé liées à l'utilisation des médias. Information fondée sur les données de la recherche et conseils aux parents sur la manière dont les médias affectent la santé et le bien-être des enfants et des adolescents.

Tableau 3.

SANTÉ ET SOCIÉTÉ

MÉDIAS SOCIAUX ET ADOLESCENTS

Le terme d'addiction n'a pas été appliqué à cette définition, parce qu'il n'est pas complètement approprié, et du fait de la stigmatisation qu'il pourrait engendrer.

Cette définition tend à englober différents domaines et appareils du numérique.

En se fondant sur la pratique clinique, les auteurs ont établi quatre sous-types de PIMU :

- usage excessif de jeu vidéo sur un ordinateur, une console ou un appareil mobile (par exemple, le fait de jouer pendant des heures et ne prendre une pause que si l'on y est forcé) ;
- utilisation des médias sociaux en premier recours pour échanger avec les autres au lieu de communiquer en personne, et interactions compulsives en ligne ;
- visualisation de contenu pornographique et satisfaction des besoins sexuels via la pornographie ;
- consommation massive d'informations par des activités en ligne, la navigation sur internet, la visualisation de vidéos à la chaîne, et ce à la place d'autres activités.

Le PIMU ne constitue pas, pour le moment, un diagnostic tel que ceux définis dans le DSM-5 ou la CIM-11 ; pour cette raison, il n'existe pas, à ce jour, d'intervention thérapeutique standardisée visant les comportements problématiques relevant d'un PIMU.

L'interaction entre environnement, vulnérabilité personnelle et éventuelles comorbidités psychiatriques est à prendre en compte pour la prise en charge. Les auteurs suggèrent l'utilité d'envisager les symptômes de PIMU comme des symptômes appartenant à des troubles psychiatriques comorbides et se manifestant dans le monde numérique.

Comment repérer un usage problématique ?

En pratique clinique, il n'est pas toujours simple de rechercher des arguments en faveur d'un usage problématique des médias sociaux. Plusieurs auteurs ont proposé des outils pour guider l'entretien.

Une possibilité est d'intégrer une partie « antécédents technologiques » à l'évaluation psychiatrique.³⁹ Au sein d'une trame détaillée d'entretien, quelques domaines pertinents sont ainsi explorés : moyens d'accès aux médias, type de contenu consommé et créé, effets relatifs positifs et négatifs sur la santé mentale (tableau 2).

Le questionnaire HEADSSS peut également être utilisé ; il constitue le standard actuel de dépistage de difficultés psychologiques chez l'adolescent. L'acronyme permet au praticien de garder en tête les questions principales : la vie à la maison (*home life*), l'éducation, les activités, les drogues, l'activité sexuelle, la sécurité, la santé mentale. Récemment, une section dédiée aux médias sociaux et à leurs effets spécifiques⁴⁰ a été ajoutée à l'acronyme avec un 4^e « S » ; le HEADS4 est réalisé habituellement en l'absence du parent ou du responsable légal (encadré 2).

Une prise en charge familiale

Si des éléments préoccupants sont mis en évidence lors du dépistage, le médecin généraliste ou le pédiatre peut proposer une intervention brève avec réalisation d'un « plan média familial », des rendez-vous de suivi avec guidance parentale et adressage vers une consultation spécialisée si nécessaire.

Le plan média familial constitue un contrat entre les parents et les enfants sur le temps, les lieux, les plateformes et appareils autorisés pour l'usage des médias.^{41,42} Il vise à soutenir la parentalité, encourager les adolescents à surveiller eux-mêmes leurs habitudes quotidiennes et à mettre en place des objectifs réalisables à réévaluer lors d'entretiens ultérieurs.

En cas de résistance de la part de l'adolescent, il est conseillé au praticien de continuer à encourager des pratiques saines sur les médias sociaux à chaque visite.

Si des problématiques de santé mentale sont mises en évidence, résul-

tant ou contribuant aux difficultés liées à l'usage des médias, un adressage vers une prise en charge spécialisée est conseillé.

Plusieurs organismes ont rédigé des recommandations destinées aux soignants et aux parents d'enfants et d'adolescents (encadré 3).^{32,41-43}

De nombreux sites internet mettent à disposition des articles et outils sur l'utilisation des médias sociaux par les jeunes. Ils permettent aux professionnels de santé, aux parents et aux jeunes de s'informer sur le fonctionnement des médias et de trouver des recommandations pour garder une utilisation raisonnable (tableau 3). ●

RÉSUMÉ MÉDIAS SOCIAUX ET SANTÉ MENTALE DES ADOLESCENTS

L'utilisation des médias sociaux est omniprésente au quotidien et en particulier chez les adolescents. La rapidité d'apparition et d'évolution de ces plateformes peut être difficile à suivre. Or les médias sociaux exposent à certains risques, qu'il est important de connaître afin de pouvoir évaluer en pratique clinique leurs impacts sur la santé des adolescents et fournir des conseils adaptés. Après avoir rappelé ce que sont les médias sociaux et leurs caractéristiques, et précisé les dernières données statistiques disponibles, les problèmes rencontrés sur ces derniers d'après les jeunes ainsi que leurs effets positifs sont exposés. Les risques de l'utilisation de ces médias couramment évoqués dans la littérature sont ensuite discutés. Des guides pour l'évaluation et des recommandations existent, à destination des professionnels de santé, des parents et des adolescents ; de nombreuses ressources en ligne proposent des idées pour favoriser un usage sain des médias sociaux.

SUMMARY SOCIAL MEDIA AND TEENAGERS' MENTAL HEALTH

Social media are widely used daily especially amongst adolescents. The fast apparition and evolution of these platforms might be difficult to follow. Social Media can expose to risks that it is important to be aware of, in order to assess in clinical practice their impact on adolescents' health and to be able to provide useful guidance. After recalling what social media are and their characteristics, and giving the latest statistical data available, the problems encountered on them according to young people as well as their positive effects are exposed. The risks of using these media often described in literature are then discussed. Recommendations exist for health professionals, parents and adolescents regarding these issues, as well as many websites suggesting practical ways to promote a healthy use of social media.

SANTÉ ET SOCIÉTÉ

MÉDIAS SOCIAUX ET ADOLESCENTS

RÉFÉRENCES

1. Aichner T, Jacob F. Measuring the degree of corporate social media use. *International Journal of Market Research* 2015;57:257-76.
2. Lazakidou AA. *Virtual communities, social networks and collaboration*. New York: Springer 2012.
3. Naughton J. The evolution of the Internet: From military experiment to general purpose technology. *Journal of Cyber Policy* 2016;1:5-28.
4. Boyd DM, Ellison NB. Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*;2007;13(1):210-30.
5. We are social/Hootsuite, juillet 2021. <https://vu.fr/HmAn>
6. Médiamétrie : l'année internet 2020 <https://www.mediаметrie.fr/fr/annee-internet-2020>.
7. Génération numérique, enquête 2021 des pratiques numériques des 11-18 ans. <https://asso-generationnumerique.fr>
8. Diplomeo. Sondage Les jeunes et les réseaux sociaux, 2020.
9. Albert D, Chein J, Steinberg L. The teenage brain: Peer influences on adolescent decision making. *Current Directions in Psychological Science* 2013;22(2):114-20.
10. Steinberg L. A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review* 2008;28(1):78-106.
11. Steinberg L, Monahan KC. Age differences in resistance to peer influence. *Developmental Psychology* 2007;43(6):1531-43.
12. Sherman LE, Payton AA, Hernandez LM, Greenfield PM, Dapretto M. The power of the like in adolescence: Effects of peer influence on neural and behavioral responses to social media. *Psychological Science* 2016;27(7):1027-35.
13. Sherman LE, Greenfield PM, Hernandez LM, Dapretto M. Peer influence via Instagram: Effects on brain and behavior in adolescence and young adulthood. *Child Development* 2018;89(1):37-47.
14. Anderson M, Jiang J. *Teens, social media and technology* 2018. Pew Research Center. 2018.
15. Pluhar E, Kavanaugh JR, Levinson JA, Rich M. Problematic interactive media use in teens: Comorbidities, assessment, and treatment. *Psychol Res Behav Manag* 2019;12:447-55.
16. *Status of mind: Social media and young people's mental health and wellbeing*. Royal Society of Public Health 2018.
17. Richards D, Caldwell PH, Go H. Impact of social media on the health of children and young people. *Journal of Paediatrics and Child Health* 2015;51(12):1152-7.
18. Reid D, Weigle P. Social media use among adolescents: Benefits and risks. *Adolescent Psychiatry* 2014;4(2):73-80.
19. Bastin J. *Mémoire. Le sexting chez les jeunes. Quelles réalités ?* Liège, 2020.
20. Newall M. *Cyberbullying. A global advisor survey 2018 Ipsos*. <https://vu.fr/bFIA>
21. *Au-delà des chiffres : en finir avec la violence et le harcèlement à l'école*. Unesco 2019. <https://vu.fr/Ptej>
22. O'Keeffe GS, Clarke-Pearson K; Council on Communications and Media. The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics* 2011;127(4):800-4.
23. Franchina V, Vanden Abeele M, van Rooij AJ, Lo Coco G, De Marez L. Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *Int J Environ Res Public Health* 2018;15(10):2319.
24. Centre pour l'éducation aux médias et à l'information. clemi.fr
25. Uhls YT, Ellison NB, Subrahmanyam K. Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics* 2016;140(Suppl 2):S67-S70.
26. Valkenburg PM, Peter J, Schouten AP. Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyberpsychol Behav* 2006;9(5):584-90.
27. Littleton HL, Ollendick T. Negative body image and disordered eating behavior in children and adolescents: What places youth at risk and how can these problems be prevented? *Clin Child Fam Psychol Rev* 2003;6(1):51-66.
28. Grabe S, Ward LM, Hyde JS. The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychol Bull* 2008;134(3):460-76.
29. Syed-Abdul S, Fernandez-Luque L, Jian WS, Li YC, Crain S, Hsu MH, et al. Misleading health-related information promoted through video-based social media: Anorexia on YouTube. *J Med Internet Res* 2013;15(2):e30.
30. Fardouly J, Vartanian LR. Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image* 2015; 12:82-8.
31. Smith AR, Hames JL, Joiner TE. Status update: Maladaptive Facebook usage predicts increases in body dissatisfaction and bulimic symptoms. *J Affect Disord* 2013;149(1-3):235-40.
32. Sidani JE, Shensa A, Hoffman B, Hamner J, Primack BA. The association between social media use and eating concerns among young adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 2016;116(9):1465-72.
33. Rafla M, Carson NJ, DeJong SM. Adolescents and the Internet: What mental health clinicians need to know. *Curr Psychiatry Rep* 2014;16(9):472.
34. Young KS. Psychology of computer use: XI. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports* 1996;79(3 Pt1):899-902.
35. Griffiths MD. Technological addictions January 1995. *Clinical Psychology Forum* 76:14-19.
36. Rich M, Tsappis M, Kavanaugh JR. Problematic interactive media use among children and adolescents: Addiction, compulsion, or syndrome? In: Young KS, de Abreu CN (eds.). *Internet addiction in children and adolescents: Risk factors, assessment, and treatment* (3-28). Springer Publishing Company 2017.
37. Carson NJ, Gansner M, Khang J. Assessment of digital media use in the adolescent psychiatric evaluation. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am* 2018;27(2):133-43.
38. Klein D, Goldenring J, Adelman W. HEADSS 3.0: the psychosocial interview for adolescents updated for a new century fueled by media. *Contemporary Pediatrics*. January 1, 2014. <https://vu.fr/QZcL>
39. Clark DL, Raphael JL, McGuire AL. HEADS4: Social media screening in adolescent primary care. *Pediatrics* 2018;141(6):e20173655.
40. Reid Chasiakos YL, Radesky J, Christakis D, Moreno MA, Cross C; Council on Communications and Media. Children and adolescents and digital media. *Pediatrics* 2016;138(5):e20162593.
41. The American Academy of Pediatrics parenting website. <https://www.healthychildren.org>
42. Hill DL. Social media: Anticipatory guidance. *Pediatrics in Review* 2020;41:112.
43. Vos ados face aux écrans. <https://vu.fr/IkHyentourage/adolescents-ecrans/>