

# Adolescence, médias sociaux & santé mentale

Note n°4 de  
l'Observatoire  
"Vies Numériques"  
du Centre de  
Référence en  
Santé Mentale

Les médias sociaux font l'objet d'un investissement important de la part des adolescents. Cette note est destinée à donner du sens à cette observation et à résumer ce que l'on sait de l'impact de ce phénomène sur la santé mentale des jeunes.



Vine



Centre de Référence  
en Santé Mentale (CRéSaM)  
agrée et subventionné par  
la Région Wallonne  
D/2020/9810/1



## Table des matières

Introduction.....	3
Que sait-on de l'impact des médias sociaux sur le bien-être des adolescents ?.....	4
Le lien avec le bien-être, la dépression et l'anxiété.....	4
Un impact différent en fonction du genre.....	5
Médias sociaux et temps de sommeil.....	5
L'effet de comparaison et l'image du corps.....	6
L'usage (excessif) des médias sociaux à l'adolescence.....	9
Des grilles d'évaluation, mais pas de diagnostic.....	9
La tolérance et le syndrome de sevrage.....	10
La préoccupation excessive pour les médias sociaux.....	10
Accro à une application ou aux interactions sociales ?.....	10
L'investissement intensif des médias sociaux durant l'adolescence.....	12
La séparation et la recherche de contacts fréquents avec les pairs.....	12
L'individuation, l'estime de soi et la validation par les pairs.....	13
Des lieux pour trainer ensemble.....	13
Qu'est-ce qu'un usage excessif à l'adolescence ?.....	14
Des conséquences négatives liées à l'usage.....	14
Une certaine durée dans le temps.....	15
Comment comprendre ces excès ?.....	15
La peur de manquer quelque chose (FoMO).....	17
Pistes de réflexion et recommandations.....	18
Les médias sociaux comme ressources pour le soutien et la participation.....	19
Un travail de médiation entre recherches statistiques et expériences cliniques.....	20
Soutenir l'éducation aux médias plutôt que la métaphore du toxique.....	21
Éviter la création d'une nouvelle catégorie diagnostique.....	21
Une attention particulière aux différences de genres.....	22
Recommandations.....	23
Annexes.....	24
Compulsive Social Networking Scale (CSS).....	24
Les résultats de l'étude CLICK.....	25
Bibliographie.....	26

# Introduction



Ces dernières années, les médias sociaux ont été l'objet de nombreuses inquiétudes concernant leur impact sur la santé mentale des adolescents. C'est pourquoi nous avons décidé de faire le point sur le sujet. Une tâche compliquée vu l'abondance des publications sur cette question et le peu de consensus qui en émerge. Depuis que celle-ci existe, la recherche sur les usages problématiques d'internet et des jeux vidéo par les enfants et les adolescents est polarisée entre différentes approches qu'il serait réducteur de résumer à un débat entre technophiles et technophobes. La plupart des chercheurs utilisent abondamment les médias sociaux, bénéficient de la plus-value importante que ceux-ci apportent à leur travail et ont peu de raisons de se montrer par principe opposés à ceux-ci [I]. Les différents clivages que nous

allons observer se situent à d'autres niveaux. Par exemple, à travers des approches plus ou moins médicalisées (voire pathologisantes) de la question, ou encore des approches mobilisant des représentations différentes des adolescents et de l'éducation, plus ou moins confiantes dans leurs ressources, plus ou moins tolérantes aux risques et aux excès comportementaux, etc.

Une autre difficulté liée à ce travail est la quantité importante d'études de mauvaise qualité. Ce constat est fait par la plupart des métasynthèses et nous aurons l'occasion d'y revenir brièvement par la suite. Nous insisterons à ce stade sur un point important. La littérature scientifique sur les usages problématiques des réseaux sociaux numériques se fonde presque exclusivement sur les statistiques et très peu sur des méthodologies qualitatives et des savoirs cliniques. De la même façon, la majorité du corpus de connaissances en littérature scientifique « peer review » sur ce sujet est produite par des chercheurs qui n'ont pas de pratique clinique ou ethnographique. La maîtrise de l'outil statistique semble prévaloir largement sur la connaissance de l'objet d'étude, en l'occurrence : les adolescents. Cela soulève des questions épistémologiques évidentes et plaide en faveur des méthodologies mixtes (quantitatives et qualitatives).

Dans ce rapport, nous utiliserons les expressions « médias sociaux » (MS) et « réseaux sociaux numériques » (RSN) en les considérant comme synonymes [II], tout en étant conscient que certains chercheurs distinguent les deux locutions. Par ailleurs, comme vous pourrez le constater, nous faisons de temps en temps référence aux jeux vidéo en ligne. Le rapport ne porte pas spécifiquement sur ceux-ci, mais certains d'entre eux jouent un rôle comparable aux RSN auprès des adolescents (Fortnite, par exemple) et peuvent être notamment analysés sous cet angle.

Dans le premier chapitre, nous nous pencherons sur ce que l'on sait du lien entre réseaux sociaux numériques et bien-être ainsi que certaines problématiques comme la dépression et l'anxiété. Nous évoquerons également le possible impact des médias sociaux sur l'image du corps à l'adolescence et les troubles alimentaires. En revanche, nous n'évoquerons pas particulièrement le (cyber)harcèlement. Cette thématique entretient un lien étroit avec la question du bien-être, mais nous lui avons déjà consacré deux notes [1,2]. Dans la deuxième partie du rapport, nous nous intéresserons à la problématique des excès. Nous essayerons de resituer celle-ci dans le contexte spécifique de l'adolescence et de voir à partir de quand nous pouvons considérer un usage comme problématique. Enfin, nous proposerons quelques recommandations.

[I] Probablement est-ce un peu différent pour la question des jeux vidéo.

[II] Les réseaux sociaux numériques se caractérisent par trois spécificités (Ellison & Boyd, 2013) : chaque utilisateur y possède : (1) un profil public ou semi-public, (2) une liste de contacts avec lesquels il peut interagir et (3) un fil d'actualité dans lequel il pourra prendre connaissance des publications de ses contacts. Généralement, l'utilisateur d'un RSN autorise ses contacts à consulter la liste de ses contacts afin de leur permettre de trouver facilement des contacts partagés et d'exploiter ainsi plus facilement les effets de réseau. Quelques exemples de RSN utilisés par les adolescents en Belgique, en France et en Suisse : Snapchat, Instagram, TikTok, Facebook, Twitter, Pinterest.

# Que sait-on de l'impact des médias sociaux sur le bien-être des adolescents ?

## Le lien avec le bien-être, la dépression et l'anxiété

Comme c'est souvent le cas concernant les études sur les effets des médias en général, celles sur les médias sociaux nous proposent des résultats contrastés, voire contradictoire [III] et alimentent un débat qui oppose des scientifiques plus ou moins inquiets par rapport à la place importante qu'ont pris les réseaux sociaux numériques dans la vie des adolescents. Certains estiment, études à l'appui, qu'il existe un effet négatif significatif des médias sociaux sur la santé mentale, notamment sur les symptômes dépressifs et le suicide [4-7]. La tendance des utilisateurs à comparer leur vie avec celle qui est affichée (et généralement embellie) par les autres aurait un impact négatif sur le moral et l'estime de soi de certaines personnes [8].

Des chercheurs [4,9,10] font le lien entre l'augmentation des usages des médias sociaux et une augmentation des taux de dépression, d'idéations suicidaires et d'automutilation observée chez les adolescents et les jeunes adultes – en particulier les filles – aux États-Unis lors de cette dernière décennie [11]. Ces auteurs y voient notamment l'effet de la diminution du temps de sommeil qu'ils estiment lié à l'usage des nouveaux média [12]. Cette hypothèse est contestée par d'autres chercheurs [13,14] notamment parce que certaines études n'identifient pas de lien statistique significatif – ou significatif, mais très faible – entre l'usage des médias sociaux, la dépression et l'anxiété chez les adolescents [15-20]. Par ailleurs, l'augmentation observée concerne principalement les États-Unis et ne s'observe pas dans tous les pays où les RSN sont utilisés [III]. En outre, certains chercheurs observent que les médias sociaux peuvent améliorer le bien-être psychosocial [21-25] et l'utilisation fréquente de ceux-ci peut être liée à une réduction du sentiment de solitude [26,27].

Les tenants d'une approche moins alarmiste pointent les faiblesses méthodologiques de la majorité des recherches. Ils dénoncent des travaux qui instruisent uniquement « à charge », se focalisant sur les problèmes sans évoquer les opportunités [9] et basés sur des données déclaratives issues d'auto-questionnaires dont la validité peut être discutée [28], notamment lorsqu'il s'agit d'autoévaluer son temps d'écran [29,30]. De plus, la grande majorité des études en question sont corrélationnelles et peu informatives sur les liens de causalité entre les phénomènes. Peu d'efforts ont été déployés pour exclure les facteurs de confusion potentiels [31,32]. D'autres critiques, plus techniques, concernent les choix dans l'analyse statistique des données de certaines études qui ont un impact sur les résultats. En fonction de la méthode utilisée, les liens statistiques identifiés seront plus ou moins importants [33,34].

Cela étant, des méta-analyses solides publiées récemment nous permettent de voir émerger un début de réponse à la question du lien entre médias sociaux et santé mentale. Celles-ci observent un lien statistiquement significatif, mais faible, entre l'intensité des usages des médias sociaux et le bien-être [31-33,35]. Par exemple, Amy Orben et Andrew Przybylski [IV,33] identifient un lien négatif, mais très faible dans la mesure où l'utilisation de la technologie numérique expliquerait au maximum 0,4 % de la variation du bien-être. Ainsi, les liens statistiques mesurés par ces méta-analyses sont tellement minces qu'ils ont peu de chance d'avoir une signification clinique ou pratique.

[III] Par exemple, cette augmentation ne concerne pas la Belgique puisque les problématiques mentionnées semblent relativement stables en termes de prévalence chez les adolescents depuis plusieurs années [183].

[IV] Ces mêmes auteurs [34] observent que des tendances statistiques insignifiantes sont régulièrement surinterprétées par ceux qui sont soumis à une pression croissante pour élaborer rapidement des politiques fondées sur des données probantes.



Ce constat plutôt rassurant – quoi que toujours en débat [9,36,37] – quant à l'impact en général du temps de fréquentation des réseaux sociaux numériques sur la santé mentale ne doit pas nous faire perdre de vue le vécu singulier de chacun. Les médias sociaux peuvent être à l'origine de souffrances importantes chez certaines personnes, comme c'est le cas dans les situations de cyberharcèlement. D'autant qu'il semblerait que le lien statistique entre le temps d'usage moyen des médias sociaux et la santé mentale ne soit pas linéaire, mais plutôt curviligne. Ainsi, « aucune utilisation » et « un usage excessif » ont un léger lien négatif avec le bien-être mental, tandis qu'une utilisation modérée pourrait avoir un effet légèrement positif [19,38]. De leur côté, Verduyn et coll. [39] font la distinction entre un usage passif ou actif des RSN. Une utilisation passive des médias sociaux serait liée négativement au bien-être subjectif principalement parce que celui-ci favoriserait l'effet de comparaison et l'envie (que nous développerons plus loin). Inversement, l'utilisation active de ces mêmes médias serait liée positivement au bien-être subjectif en augmentant le capital social et en stimulant les sentiments de connectivité sociale.

## Un impact différent en fonction du genre



Il est également intéressant de noter des différences en fonction du genre dans la relation entre l'usage des médias sociaux et le bien-être. Bien qu'il s'agisse toujours de valeurs statistiquement faibles et qui ne se confirment pas dans toutes les études [40], il semblerait que l'impact négatif soit plus important pour les adolescentes que pour les adolescents [5,34]. Ce constat est l'occasion de rappeler que les garçons et les filles ne font pas face aux mêmes réalités sociales et biologiques. La puberté et l'adolescence chez les

filles comportent probablement plus d'événements stressants. C'est une des raisons pour lesquelles elles évoquent généralement un niveau de bien-être plus bas que les garçons à cet âge de la vie [41] et sont plus sujettes aux insomnies [42-44]. Par exemple, l'apparence physique et la réputation, deux facettes importantes de l'identité numérique à l'adolescence, sont aussi deux marqueurs forts des stéréotypes de genre [45]. Il est beaucoup plus attendu des filles qu'elles « prennent soin » de ces deux dimensions, ce qui n'est pas toujours simple sur internet.

Ajoutons à cela, comme nous l'avons vu aussi lors d'une note précédente [1], que dans les situations de (cyber)harcèlement, le vécu de détresse psychologique est en moyenne plus important pour les filles. Des épisodes de harcèlement répétitifs sont prédictifs d'une intense réponse émotionnelle sous forme d'anxiété et de dépression chez les filles plus que chez les garçons [46-53].

## Médias sociaux et temps de sommeil

Lorsque l'on se penche sur l'impact des médias sociaux sur le bien-être, on ne peut pas faire l'impasse sur la question du temps de sommeil. Nous savons à quel point le manque de sommeil peut affecter les capacités intellectuelles [54,55], la santé mentale [56] et physique [57] des individus. Or, il semblerait qu'il existe une petite association négative entre l'engagement dans des activités numériques et le sommeil chez les adolescents [12,58,59]. Par exemple, Royant-Parola et coll. [59] dans leur étude sur 786 collégiens français (âge moyen : 12,4 ans), constatent que la présence de nouveaux médias (PC, tablette, smartphone) dans la chambre est associée à un temps de sommeil réduit en période scolaire et des effets négatifs sur le fonctionnement diurne et l'humeur. Selon Orben et Przybylski [58], ces effets sont globalement très faibles. L'étude qu'ils ont réalisée sur 11.884 adolescents du Royaume-Uni leur a permis d'établir qu'une heure supplémentaire de temps d'écran numérique par jour serait liée à une diminution de 9 minutes du temps total passé à dormir en semaine et à une diminution de 3 minutes le week-end.



Nous insisterons encore une fois sur le fait que le lien statistique entre le temps de sommeil et l'usage des écrans ne nous dit pas grand-chose des relations causales entre ces phénomènes. La tendance contemporaine est d'attribuer aux jeux vidéo et aux médias sociaux la responsabilité des phénomènes négatifs que nous pouvons observer chez nos adolescents. Lorsqu'un jeune arrive fatigué sur les bancs de l'école, l'hypothèse évoquée spontanément est qu'il a trop chatté ou joué. Pourtant, il est probable que beaucoup d'adolescents aient des problèmes d'endormissement qui ne sont pas liés aux écrans, mais bien aux stress de la vie en général. Par exemple, l'apparition des règles est associée à un risque d'insomnie accru de 2,75 fois chez les filles [43]. Ou encore, une étude française révèle qu'un élève sur trois est très stressé par le collège ou le lycée, et l'on observe une augmentation du degré de stress de la sixième à la terminale [60]. En Belgique, plus d'un quart des élèves du secondaire (27,9 %) ressentent un état de nervosité plus d'une fois par semaine, voire quotidiennement [61]. Ces mêmes adolescents vont souvent utiliser les écrans en soirée pour échapper aux pensées négatives et à l'ennui, ce qui parfois les aidera à penser à autre chose et à s'endormir ou parfois compliquera encore plus l'endormissement. Dans tous les cas, il est important de souligner la complexité du lien entre écran et manque de sommeil pour ne pas passer à côté des véritables enjeux au profit d'explications réductrices.

## L'effet de comparaison et l'image du corps

Nous avons vu précédemment que les médias sociaux sont suspectés d'avoir un impact négatif à cause de l'envie qu'ils peuvent générer chez leurs utilisateurs. Nous avons tendance à nous comparer aux autres et aux images flatteuses qu'ils donnent d'eux-mêmes et de leur vie sur les RSN, ce qui pourrait générer chez nous une forme d'insatisfaction préjudiciable pour notre moral. Les dimensions les plus étudiées à ce sujet concernent l'insatisfaction vis-à-vis de son apparence physique et la crainte d'être rejeté par les autres, les troubles de l'image du corps [V] et les troubles alimentaires. Autant de questions liées à l'internalisation des normes sociétales d'attractivité dont fait partie l'idéal de minceur [62]. Or, de nombreuses productions de médias dits classiques, comme la publicité, le cinéma, les magazines, font depuis longtemps la promotion d'une certaine image des femmes et de ce que devrait être leur corps. C'est la raison pour laquelle certains contenus médiatiques ont un impact négatif sur les troubles alimentaires [63,64], même si les spécialistes s'accordent sur le fait que ceux-ci ne sont qu'un facteur parmi d'autres [65]. L'internalisation plus ou moins forte des normes sociétales d'attractivité est aussi influencée par les pairs et l'environnement familial [66], eux-mêmes inclus et participant à un contexte socioculturel plus large [67].

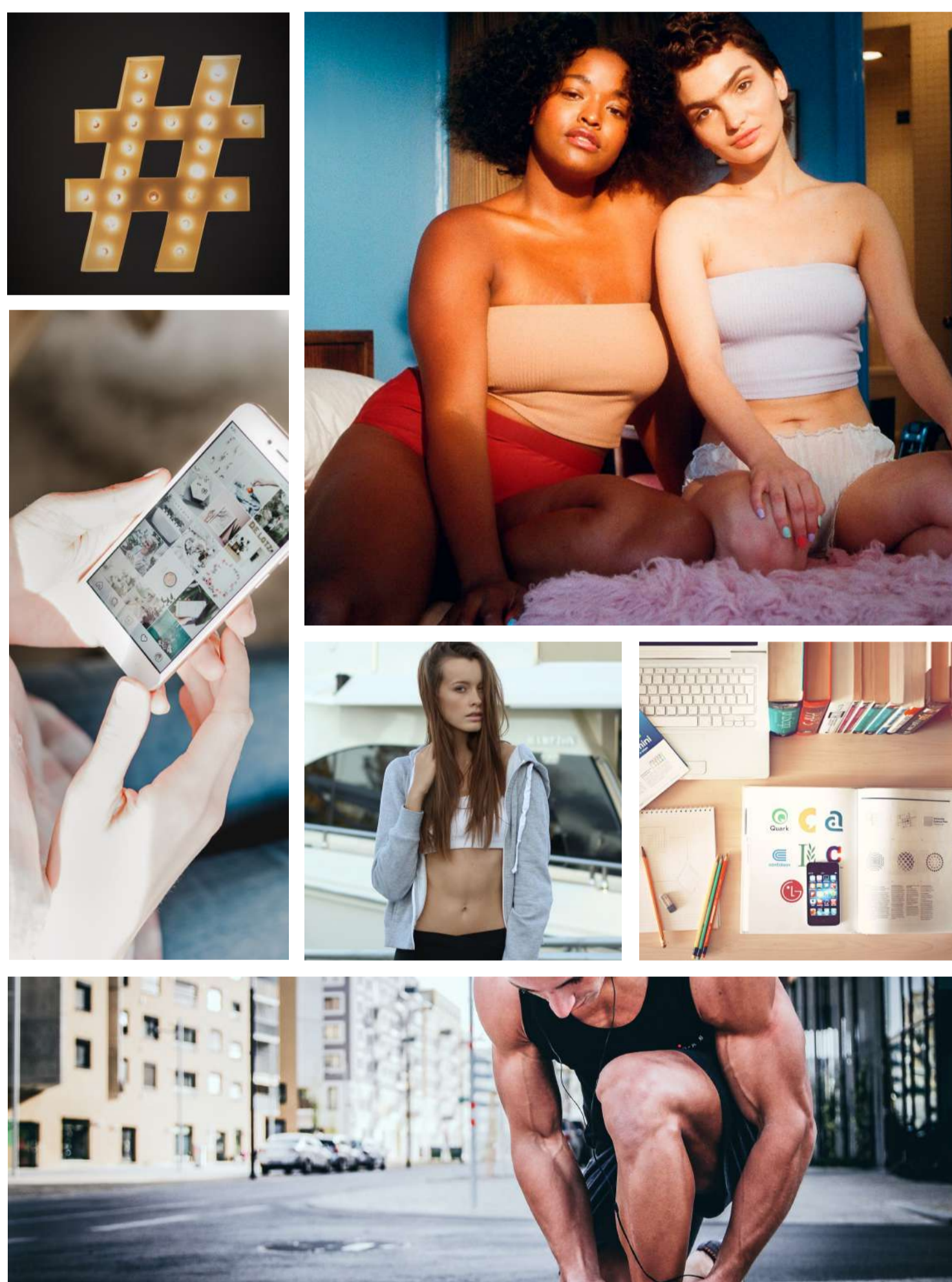
Notons au passage que le discours autour de la minceur n'est pas uniquement soutenu par les magazines de mode, il est également porté par les discours de prévention en santé publique. L'idéal de minceur est aussi un idéal sanitaire [68], voire moral [69]. À ce sujet, les publications mettant en scène des hommes minces et musclés sur Instagram sont plus souvent associées à des messages sur la santé que sur l'esthétique des corps.

[V] L'image du corps ou image corporelle : représentation imaginaire que chaque sujet a de son propre corps [184].



Cette observation, positive en apparence, n'empêche pas ces messages d'avoir un impact négatif sur l'image corporelle d'une partie des récepteurs [70].

Ainsi, à l'instar des médias traditionnels, l'usage des réseaux sociaux numériques est associé statistiquement aux préoccupations spécifiques pour l'image du corps et aux troubles alimentaires [71-79]. Notamment lorsqu'il s'agit d'un usage des RSN plus spécifiquement centré sur les selfies [80,81]. Ce lien est généralement expliqué par la théorie de la comparaison sociale de Leon Festinger [82]. Celle-ci suggère que lorsque les individus ne sont pas sûrs de leurs opinions ou de leurs capacités, ils se comparent aux autres pour évaluer leur propre situation [83]. De nombreuses publications sont venues étoffer et nuancer l'approche de Festinger. L'effet de comparaison sociale est un phénomène plus complexe qu'il n'y paraît au premier abord. Par exemple, une comparaison sociale aura lieu si la personne éprouve un intérêt à avoir une connaissance comparative sur un sujet. Il ne serait pas exact de se représenter ce mécanisme comme un processus « pulsionnel » (envahissant) et uniforme, celle-ci dépend des motivations épistémiques de l'individu qui peuvent varier en fonction de sa situation, de sa personnalité, de facteurs culturels, etc. [84].



Dès lors, il est probable que les contenus faisant la promotion des corps sveltes retiennent l'attention de personnes aux profils différents [VI] concernant leur rapport à l'image corporelle, notamment celles qui sont préoccupées par cette question parce qu'elles ont une mauvaise image d'elles-mêmes. Ainsi, la théorie de la comparaison sociale ne nous dit pas seulement que les médias influencent l'image que nous avons du corps parfait, mais aussi que ces discours ont une influence différente en fonction du contexte de vie, des croyances et des faiblesses de chacun. Il est probable que les médias sociaux et « l'effet de comparaison sociale » n'aient pas un impact délétère sur tous les adolescents, mais principalement sur les plus « fragiles » [VII]. Pour les autres, l'envie et l'effet de comparaison, lorsqu'ils sont modérés, peuvent avoir un effet positif en termes d'inspiration et de motivation [85,86]. Par ailleurs, la comparaison ne se fait pas nécessairement avec des personnes « plus fortunées » (upward comparison), elle peut aussi se faire avec des personnes « moins bien loties » (downward comparison), l'un et l'autre de ces cas de figure pouvant avoir des conséquences psychologiques positives ou négatives en fonction du contexte [83].

[VI] La motivation à soigner son apparence et à adopter des comportements de gestion de l'apparence n'est pas corrélée à une mauvaise image corporelle. En revanche, la tendance à se définir et à s'autoévaluer par rapport à son apparence physique est corrélée négativement avec la satisfaction concernant l'image du corps [185]. Cette observation permet d'apercevoir différents profils plus ou moins fragiles narcissiquement et intéressés par des contenus médiatiques centrés sur l'apparence physique.

[VII] Il y aurait beaucoup à nuancer et préciser sur ce point. Tout d'abord, les adolescents constituent une population particulièrement fragile concernant cette question. Ensuite, les inégalités de genre à ce sujet sont importantes. Par exemple, en 2012 dans la Province du Hainaut (Belgique), l'Observatoire de la Santé du Hainaut a mené une enquête qui a permis d'estimer à 50,1 % la proportion des filles et 21,5 % celle des garçons de 13 à 16 ans qui ne sont pas satisfaits de leur corps [186].

Ajoutons à cela le fait que les médias sociaux offrent à toutes et à tous la possibilité de publier ses propres photos. Notamment des selfies qu'il est possible de retoucher avec des outils numériques de plus en plus convaincants. Les applications des appareils photo de smartphones proposent un mode portrait qui élimine les imperfections de la peau, augmente la netteté du regard et colore le teint. D'autres applications aux fonctions plus avancées comme Facetune permettent des transformations à l'envi (aplanir le ventre, mincir les cuisses, blanchir les dents, etc.). Certains professionnels de la santé mentale estiment que ces possibilités de manipulation des images pourraient, sinon créer, du moins amplifier les phénomènes d'insatisfaction liés à l'image corporelle.

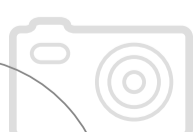


Nous pouvons imaginer que cette démocratisation de la retouche photo, autrefois uniquement accessible aux professionnels, a des effets contrastés. Celle-ci peut augmenter l'esprit critique des adolescents ou en tous les cas leur méfiance par rapport aux images qu'ils croisent en abondance. Comme ils manipulent eux-mêmes les photos qu'ils publient, ils sont moins dupes des photos produites par les autres, professionnels ou non. Ce constat ne signifie pas nécessairement un meilleur tri de l'information, mais probablement un rapport plus distancié à la photographie en tant que reflet exact de la réalité [VIII]. Cependant, notre relation aux médias n'est pas que rationnelle, notamment durant la puberté dont on sait qu'elle est une période d'intense questionnement sur son corps. Par exemple, les jeunes filles peuvent développer des préoccupations spécifiques concernant leurs hanches, leurs cuisses, leur taille, leur poids, etc. [87]. Dans ce contexte, il est possible que les nouveaux moyens de trucages photographiques, associés à l'effet de comparaison sociale mentionné plus haut, aient un impact négatif sur les adolescents les plus fragiles en les invitant à se projeter dans un corps inaccessible et en les renvoyant ainsi à leurs insatisfactions.

Notons enfin que les médias sociaux constituent un univers hétérogène. Une application comme Instagram est régulièrement pointée du doigt pour l'abondance de ses contenus faisant la promotion de la minceur [88]. Des millions de photos accompagnées d'hashtag comme #beforeandafter, #bodytransformation, etc. mettent en scène des corps sveltes et musclés, maîtrisés à force de régime et de sport. Mais c'est également une application où les utilisatrices et les utilisateurs peuvent produire des contenus disruptifs qui nous proposent une autre vision des corps. Ils sont d'ailleurs beaucoup plus innovants à ce sujet que les médias classiques. Des mouvements comme #bodypositive et #bodypositivity en sont un bon exemple. Ils nous donnent à voir des images plus réalistes du corps et proposent un discours plus inclusif. Des initiatives d'autant plus intéressantes qu'une brève exposition à des messages positifs concernant le corps est associée à une amélioration de l'humeur et à une augmentation de la satisfaction par rapport à son propre corps chez les jeunes femmes [89].

---

[VIII] Nous n'évoquerons pas une amélioration de la littératie médiatique en général, car nous n'avons pas de données récentes qui permettent de le confirmer. Que du contraire, certains travaux pointent les lacunes en littératie visuelle des « digital natives » [187]. Cependant, il est difficile d'affirmer quoi que ce soit pour le moment étant donné le caractère encore très mouvant du phénomène sociotechnique en question.



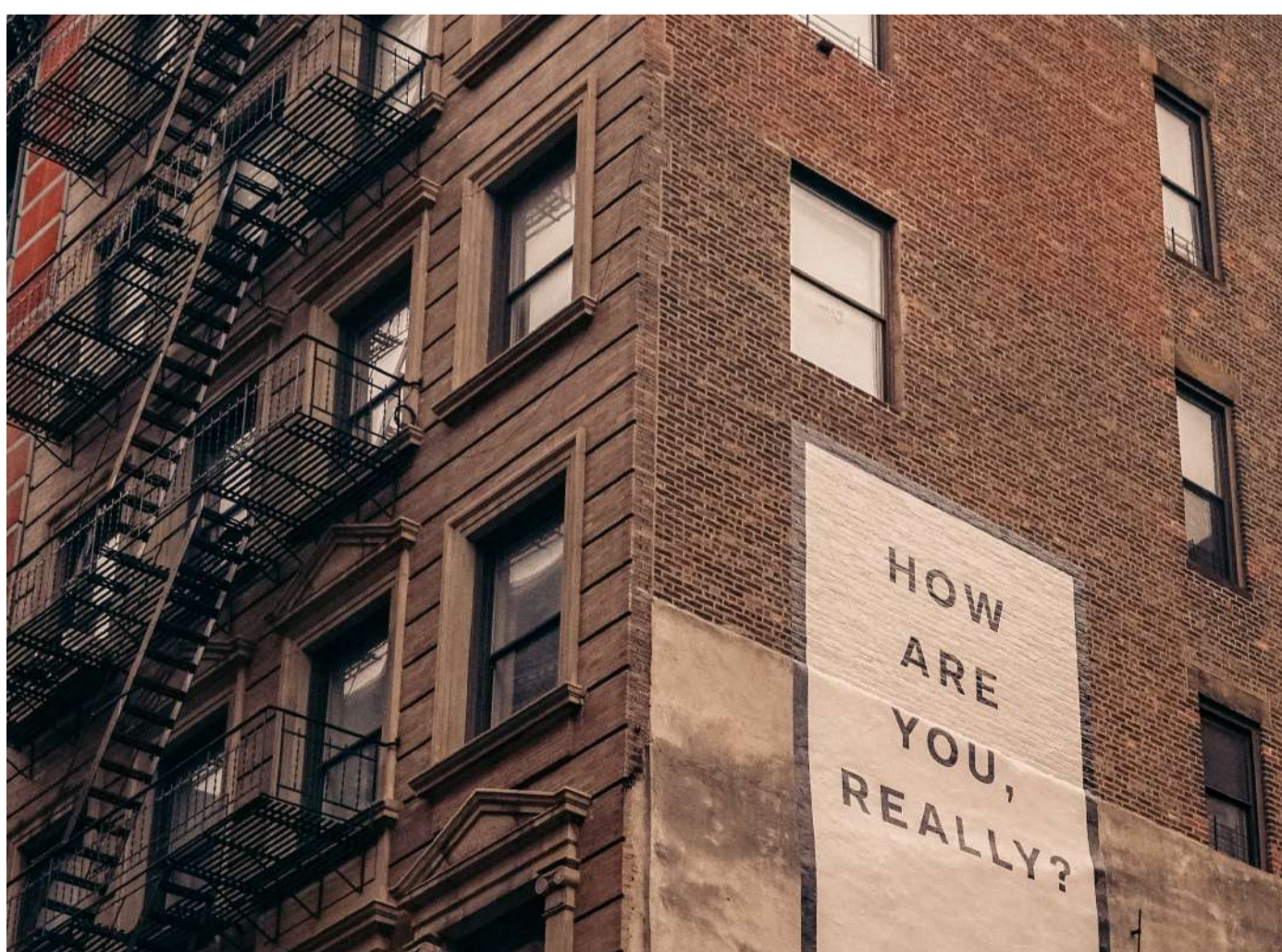


# L'usage (excessif) des médias sociaux à l'adolescence

## Des grilles d'évaluation, mais pas de diagnostic

Ce qui est le plus souvent reproché aux médias sociaux, ce sont les excès qu'ils peuvent occasionner en termes de temps et de fréquence d'usage. Certains chercheurs assimilent ce phénomène à une dépendance comportementale [90-93]. Dans cette perspective, les usagers sont qualifiés « d'addicts » en fonction de critères directement hérités de ceux utilisés pour le jeu pathologique ou les addictions aux produits. Il s'agit, par exemple, de la perte de contrôle de l'usage des MS ; de la préoccupation par rapport aux MS, le fait d'y penser beaucoup ; des conséquences négatives de l'usage des MS et le fait de maintenir l'activité malgré ses conséquences ; de la tolérance [IX] et du syndrome de sevrage [X]. Il serait trop long de développer dans ce rapport tout le débat autour des critères diagnostiques. Nous nous contenterons de discuter les notions de « sevrage » et de « préoccupation », parce qu'elles nous semblent assez exemplatives des faiblesses des critères et des tests utilisés actuellement pour mesurer les usages problématiques.

Par ailleurs, nous noterons que ni le DSM-594, ni la CIM-1195 ne font référence à l'addiction aux médias sociaux. Il nous semble que c'est une bonne chose, non seulement parce que les évidences scientifiques sur la question sont faibles et controversées, mais aussi parce que cela augmenterait probablement la tendance à la pathologisation de l'adolescence et des défis éducatifs de cette période de la vie. Actuellement, la psychiatrie est animée par un débat riche et passionnant autour de la pertinence des outils diagnostiques qu'elle utilise [XI]. De nombreux experts prônent un retour vers plus de sobriété, en réaction à l'inflation des catégories construites ces dernières décennies [96]. Dans ce contexte, il ne nous semble pas approprié de confondre les très nombreuses échelles produites par des chercheurs pour quantifier une certaine représentation des excès avec un diagnostic pertinent dans le cadre du travail clinique avec les patients.



[IX] La tolérance désigne l'accoutumance de l'organisme aux effets de la consommation chronique d'une drogue, ce qui implique que des doses de plus en plus élevées de toxique doivent être consommées pour un même effet.

[X] Lié à une accoutumance du système nerveux aux toxiques utilisés de façon excessive par le sujet, le sevrage se manifeste par une série de symptômes psychiques et physiques [184].

[XI] En témoigne l'excellent symposium organisé à Bruxelles le 5 mars 2020 par le Conseil Supérieur de la Santé en Belgique intitulé « DSM under scrutiny: why we need to be cautious and how to use it (nevertheless) ? » : <https://www.health.belgium.be/fr/assemblee-generale-du-conseil-superieur-de-la-sante>



## La tolérance & le syndrome de sevrage

L'existence de phénomènes tels que la tolérance et le manque (syndrome de sevrage) en lien avec l'usage excessif des RSN est peu étayée par des preuves [97-99]. Aucun symptôme biologique compatible avec l'expérience de sevrage n'a été démontré dans les usages problématiques d'internet [100,101]. L'utilisation de termes comme « sevrage » ou « tolérance » relève d'une métaphore destinée à rendre compte de l'irritabilité et de l'anxiété de certains patients lorsqu'ils n'ont pas accès à certaines activités comme le gaming ou les médias sociaux [102]. Une nervosité qui correspond souvent en réalité à l'état normal de la personne lorsqu'elle n'est pas distraite par son activité fétiche [103]. Par ailleurs, les études longitudinales sur les excès comportementaux comme ceux liés aux discussions en ligne et aux jeux vidéo semblent montrer que ces problématiques sont la plupart du temps transitoires, ce qui est incompatible avec le développement d'une forme de tolérance qui impliquerait une détérioration difficilement réversible sans intervention thérapeutique [104].

## Accro à une application ou aux interactions sociales ?

*À la différence des autres activités compulsives, les adolescents, quand ils s'engagent profondément dans les médias sociaux, restent néanmoins très sociaux. ... Écouter les ados parler de leur addiction aux médias sociaux montre que leur intérêt ne se porte pas sur les fonctionnalités de leur ordinateur ou de leur smartphone, ni même sur celles de leur site de prédilection, mais dans la rencontre avec les autres. « L'addiction » des ados envers les médias sociaux est la nouvelle manière de vivre une relation spécifiquement humaine. Que les médias sociaux soient devenus leur principal lieu de sociabilité est un sous-produit d'une dynamique culturelle qui n'a rien à voir avec la technologie, mais bien plus avec les restrictions parentales et les agendas trop remplis. Les adolescents se tournent vers n'importe quel environnement qui leur permet de rester connectés avec leurs amis, et en deviennent obsédés. La plupart des ados ne sont pas dépendants des médias sociaux ; s'ils doivent l'être de quelque chose, ils sont accros les uns aux autres. (Boyd, 2016) [106]*

Liam P. Satchell [107] et coll. ont récemment publié une recherche destinée à illustrer les faiblesses du concept d'addiction aux réseaux sociaux numériques et des outils censés le mesurer. Pour réaliser leur démonstration, ils ont détourné des échelles [XIII] très souvent citées dans la littérature scientifique en se contentant de remplacer dans celles-ci des expressions comme « utiliser Facebook » par « passer du temps avec mes amis ». Une démarche qui semble a priori un peu légère, mais qui est assumée par les auteurs, car c'est ainsi que les échelles de mesure de

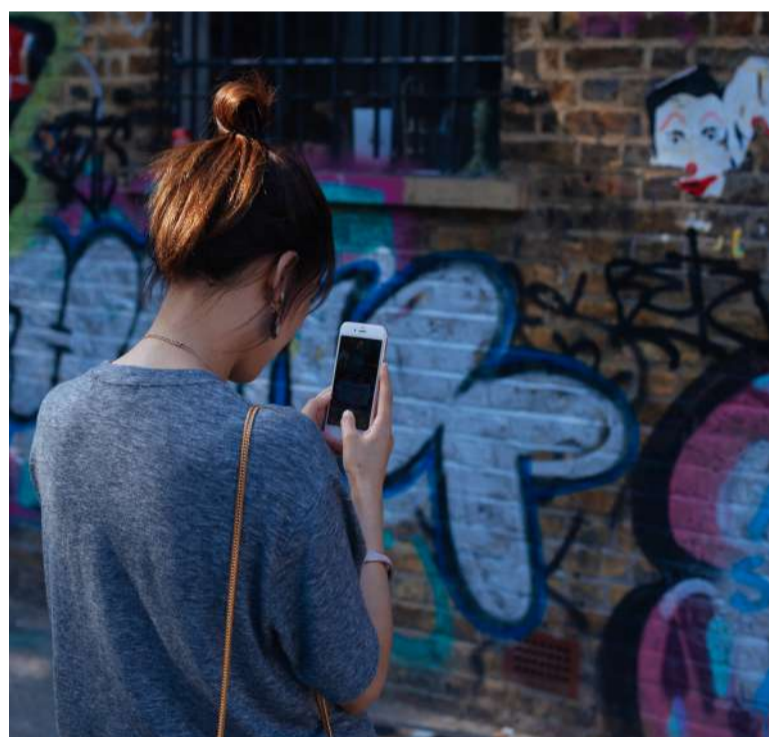
## La préoccupation excessive pour les médias sociaux

La préoccupation excessive au sujet des médias sociaux – c'est-à-dire le fait d'y penser beaucoup – en tant que critère participant à identifier les usages problématiques est également critiquable. Par exemple, nous avons eu l'occasion d'utiliser la « Compulsive Social Networking Scale » (CSS) [XII] dans une étude destinée à évaluer la prévalence des usages excessifs en Belgique [105]. Cette échelle utilise notamment l'item suivant : « Durant cette dernière année, à quelle fréquence as-tu passé beaucoup de temps à penser aux réseaux sociaux ou à planifier de les utiliser ? » (Jamais – Rarement – Parfois – Souvent – Très souvent). Avec le recul, nous devons admettre que cette question n'est pas claire. En effet, fait-elle référence au fait de penser aux « réseaux sociaux » en tant qu'application web ou aux interactions sociales et aux partages d'informations sur ces applications ? La deuxième proposition est la plus probable. Or, pour un adolescent, penser souvent aux interactions avec ses pairs est tout à fait normal.

[XII] Les détails de cette étude et des items de la CSS sont en annexe.

[XIII] La « Bergen Facebook Addiction Scale » [188], la Facebook Intensity Scale [189], la Facebook Intensity Scale [190] et la plus récente Social Media Craving Scale [191]

l'addiction aux médias sociaux ont été construites c'est-à-dire en remplaçant quelques termes dans des échelles validées initialement pour mesurer l'addiction à des substances ou au jeu d'argent. Ils ont appelé ce test « the Offline-Friend Addiction Questionnaire [XIV] ». Ils ont validé le O-FAQ en suivant la méthodologie habituellement appliquée dans la littérature scientifique. Celui-ci leur a permis de classer 69 % de leur échantillon (N=807) comme « addict » au temps passé avec leurs amis en dehors d'internet [XV]. Comme vous vous en doutez, il s'agit là d'une démonstration par l'absurde qui met en lumière la faiblesse de ces concepts et des instruments qui servent à les objectiver. La démarche dite athéorique et confirmatoire qui consiste à appliquer de vieilles recettes (les critères de l'addiction) à une nouvelle problématique est largement critiquable. Elle tend à pathologiser l'expérience humaine et risque de nous faire passer à côté des singularités et des processus clés qui soutiennent les implications problématiques dans certains espaces numériques [108,109]. Des études aux faiblesses méthodologiques importantes sont présentées au grand public comme des évidences, contribuant ainsi à développer une certaine représentation sociale de l'usage des RSN110. Tout cela tend à brouiller les frontières du normal et du pathologique et, par extension, de ce qui relève de l'éducation et de ce qui relève du soin.



Dans le même ordre d'idées, l'usage excessif du smartphone et la nomophobie [XVI] font l'objet de débats pour savoir s'il est intéressant de les envisager comme des phénomènes distincts ou comme des problématiques en lien direct avec les usages excessifs des médias sociaux (ou des jeux vidéo) [111,112]. A ce sujet, nous rejoignons Kuss et Griffiths [113], pourtant assez peu modérés dans l'identification de nouvelles formes de dépendances, lorsqu'ils nous expliquent que « les accros du téléphone portable ne sont pas plus dépendants de leur téléphone que les alcooliques ne le sont des bouteilles ». Selon eux, ce sont aux activités et outils auxquels donnent accès les smartphones que nous devons relier la notion d'abus, plus qu'au support technologique. Un raisonnement qui s'applique également à la « dépendance à internet » qu'on n'utilise pas avec excès pour lui-même, mais bien en lien avec des contenus spécifiques [114].

Pour conclure, nous pouvons évoquer la métaphore des poupées gigognes s'emboitant les unes dans les autres pour représenter l'intrication des dispositifs « sociotechniques » (les Technologies de l'Information et de la Communication) et des enjeux psychoaffectifs des usages. Les ordinateurs, les smartphones et les tablettes donnent accès à Facebook, Snapchat, Instagram... qui donnent accès aux interactions avec les pairs, qui permettent de répondre à certains besoins comme le contact, la validation, l'expression de soi, l'autonomie, etc. La plus grande des matriochkas est celle que nous voyons d'emblée, mais son sens nous échappera si nous ne prenons pas la peine de voir ce qu'elle contient. À l'instar de Satchell et coll. [107], nous pensons que les usages des médias sociaux et leur caractère plus ou moins intensif, plus ou moins « compulsif », ne peuvent pas se comprendre sans référence au contexte de vie et aux enjeux développementaux des individus concernés.

[XIV] Le questionnaire sur la dépendance aux amis hors ligne.

[XV] Dans le même ordre d'idée, Targhetta et coll. [192] ont évalué à plus de 45 % la proportion d'addiction au Tango au sein de la communauté des passionnés de cette danse. Une démarche discutée dans l'article « Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research » [108].

[XVI] Nomophobie : la peur de ne pas pouvoir utiliser son téléphone portable [111].

## L'investissement intensif des médias sociaux durant l'adolescence

Dans le chapitre précédent, nous avons insisté sur l'importance d'intégrer les éléments de contexte pour comprendre l'intensité des usages ainsi que leur caractère plus ou moins problématique, notamment en termes de santé mentale. La gourmandise des adolescents pour les réseaux sociaux numériques (Instagram, Snapchat, TikTok, etc.) et les jeux vidéo en ligne qui peuvent leur être assimilés (Fortnite, etc.) est explicable facilement sans avoir recours à des références psychopathologiques. En effet, les médias sociaux se mettent efficacement au service du processus de séparation – individuation caractéristique de l'adolescence. Ils permettent de se construire une sphère d'autonomie relationnelle centrée sur les pairs [115] tout en se conformant à l'injonction contemporaine d'éviter de « trainer » dehors [106]. Ils donnent aussi aux adolescents la possibilité de produire et de tester des discours sur eux-mêmes émancipés du discours parental et ainsi de nourrir leurs questionnements identitaires. Les médias sociaux sont des lieux de socialisation modulables à l'envi qui permettent d'alterner l'entre-soi et l'ouverture au monde. Ainsi, s'il est fréquent que les parents perçoivent les usages des réseaux sociaux numériques de leurs adolescents comme problématiques et aliénants, ces derniers les vivent généralement comme des espaces d'autonomie et de liberté qui élargissent le champ des possibles.

## La séparation et la recherche de contacts fréquents avec les pairs

Le début de l'adolescence est marqué par une révolution copernicienne concernant le centre de gravité relationnel et affectif. À la puberté, celui-ci se déplace du noyau familial vers les pairs (la meilleure amie/le meilleur ami, le groupe de copains/copines, etc.). Bien que les parents gardent une place très importante en tant que ressources pour l'adolescent [1,116-119], celui-ci est à la recherche d'autonomie relationnelle [120-122]. Le transfert progressif de l'attachement à la famille au profit de nouveaux agents de socialisation constitue une des tâches psychologiques fondamentales de l'adolescence [123-125]. Qu'elle soit écrite avant ou après l'émergence des médias sociaux, la littérature scientifique concernant la socialisation à l'adolescence est unanime concernant le rôle central de l'amitié et des « cliques » à cet âge de la vie [126-129]. Si celles-ci occupent une place aussi centrale dans l'univers social des adolescents, c'est qu'elles exercent une série de fonctions développementales cruciales comme l'émancipation de la tutelle parentale et l'affirmation de l'identité [130].

Les médias sociaux semblent avoir globalement un effet bénéfique sur les relations sociales des adolescents [19]. Contrairement à ce qui est parfois reproché aux RSN, les jeunes ne s'y perdent pas dans une multitude de relations creuses. Au contraire, ils mobilisent ces dispositifs avant tout pour entretenir des relations déjà existantes dans leur vie quotidienne [131], principalement avec leurs amis, ce

qui leur permet de se sentir plus proches d'eux [132]. Ces contacts tendent à baisser l'anxiété et à diminuer le sentiment de vulnérabilité [133]. Un bénéfice qui n'est certainement pas à négliger tant le processus d'autonomisation évoqué ici place le thème du lien et de la séparation au centre de la problématique adolescente [121].

Les médias sociaux sont naturellement devenus des outils au service de ces enjeux, et ce de façon d'autant plus massive qu'ils sont mobilisables à tout moment. Une accessibilité encore démultipliée avec les smartphones qui ont considérablement augmenté la marge d'autonomie des jeunes tant du point de vue culturel (libre accès aux contenus) que du point de vue relationnel (libre choix des correspondants) [134]. L'autonomie, au cœur des motivations intrinsèques des individus [135], est également au cœur des bénéfices perçus par les adolescents concernant les médias sociaux. Le smartphone permet de concilier les contraintes liées aux exigences parentales avec le désir grandissant de trainer avec ses amis, mais aussi d'assouplir les contraintes liées aux normes du groupe de pairs tout en restant affiliés à celui-ci. Par exemple, internet permet d'engager des relations individuelles sans s'opposer frontalement à l'exigence de fidélité et de loyauté du groupe de référence. De la même manière, il facilite les contacts avec l'autre sexe à un âge où ceux-ci sont compliqués [134].



---

## L'individuation, l'estime de soi et la validation par les pairs

*L'internet autorise donc les fous rires, les « délires », les pulsions d'agressivité. Par ces transgressions, les préadolescents mesurent les frontières du tolérable, cherchent des limites. L'interface électronique y est libératrice et protectrice : elle permet de s'affranchir temporairement des codes moraux sans pénalité. Le chat est donc un instrument précieux dans une période où certains aspects de l'identité du jeune entrent en conflit avec d'autres : il devient alors un moyen pour les préadolescents d'articuler des conduites et des sentiments différents, voire contradictoires, et d'explorer leur personnalité en transition. (Metton, 2004) [115]*

Depuis Erikson [136], l'adolescence est définie comme une période de crise identitaire. Bien que cette affirmation puisse être nuancée [XVII], elle est une période de transformation et de questionnement intense. Outillé par des capacités d'abstraction et de réflexivité [XVIII] plus importantes que durant l'enfance (capacité à se décrire dans des termes psychologiques, par exemple), les adolescents sont beaucoup plus conscients des changements qu'ils vivent et les ressentent plus intensément [128]. Ils développent une plus grande conscience d'eux-mêmes et différencient plus précisément l'opinion des autres et leur propre opinion sur eux-mêmes. Ce faisant, ils sont particulièrement sensibles à l'opinion des pairs [137]. Petit à petit, la représentation qu'ils se font d'eux-mêmes devient plus fine et différenciée, elle se solidifie et s'harmonise grâce à un travail réflexif qui leur permet de réconcilier les contradictions qu'ils perçoivent dans leur personnalité [138]. À nouveau, les possibilités de partage et d'exposition de soi offertes par les médias sociaux vont être mobilisées au service de cette dynamique, en nous rappelant au passage à quel point le développement identitaire est un processus relationnel et dynamique [139,140] assimilable à un « bricolage » à la fois personnel et social [140]. Les adolescents vont proposer sur les médias sociaux des discours sur eux-mêmes (textes, photographies, musiques, films, etc.) émancipés du giron parental. Cette « extimité » décrite par Serge Tisseron [XIX,141] renvoie au désir des jeunes adolescents de voir valider par leurs pairs une identité différente de leur identité familiale [115].

---

## Des lieux pour trainer ensemble

Le plaisir que les adolescents peuvent avoir à « trainer ensemble » en dehors du contrôle des adultes s'est vu contrarié par les changements culturels de ces dernières décennies. Il est maintenant mal vu pour les adolescents de passer trop de temps en bas des immeubles ou sur les bancs des squares. En dehors de l'école et des activités encadrées, la vie des adolescents (et des autres membres de la famille) est centrée sur l'intérieur domestique. Une tendance amorcée durant la deuxième moitié du XXe siècle avec l'émergence de ce que Beck [142] a appelé la société du risque et une préoccupation croissante pour la sécurité des enfants et la sécurisation de l'espace public par rapport aux incivilités des jeunes [143]. Ce désinvestissement des espaces publics s'est accompagné d'une réorganisation du foyer familial. On parle de « bedroom culture » pour désigner la valeur prise par la chambre dans la vie des jeunes générations au cours des cinquante dernières années [144,145]. Celle-ci est devenue pour les adolescents un lieu privilégié pour l'expression de sa personnalité à travers les objets et les posters qui y sont mis en valeur [146]. Elle a d'ailleurs cela de commun avec les médias sociaux, ils peuvent tous les deux être considérés comme des dispositifs de médiation par lesquels les jeunes expriment et expérimentent qui ils sont et qui ils veulent être [145,147] et ils permettent de préserver une certaine intimité par rapport au regard parental [144].

---

[XVII] Parce que d'importants « changements identitaires » se produisent également durant l'enfance, mais aussi parce qu'on observe une stabilité importante de certains traits de personnalité entre l'enfance, l'adolescence et l'âge adulte [193,194].

[XVIII] Par exemple, les adolescents deviennent davantage capables d'imaginer eux-mêmes les identités alternatives qu'ils peuvent adopter. Markus et Nurius [195] parlent de « Possible Selves ».

[XIX] « Celui-ci correspond au fait de déposer certains éléments de notre vie intime dans le domaine public afin d'avoir un retour sur leur valeur. Il est différent de l'exhibitionnisme et du conformisme. Il contribue à la fois à la construction de l'estime de soi et à la création d'une intimité plus riche et de liens plus nombreux » [196].

La « culture de la chambre » s'est développée en parallèle de la multiplication et de la démocratisation des biens médiatiques. L'utilisation des médias, principalement centrée sur la télévision dans un espace familial commun il y a quelques années, est maintenant beaucoup plus individualisée [144]. Les chambres des préadolescents et des adolescents sont aujourd'hui souvent très équipées (tablette, PC, console de jeux, smartphone, télévision, etc.) [146]. Ainsi, l'installation dans les chambres des médias sociaux permet d'y faire entrer le monde extérieur [145]. Ils répondent au besoin de socialisation (informelle) [XX] des adolescents mis à mal par l'assignation à résidence prescrit par le mouvement de repli sur le foyer [XXI,106].



## Qu'est-ce qu'un usage excessif à l'adolescence ?

Nous venons de le voir, une fois replacés dans le contexte spécifique de l'adolescence, il est possible de comprendre l'intensité des usages jeunes des médias sociaux sans mobiliser la rhétorique de l'addiction. Ça n'en fait pas pour autant une question moins importante. En revanche, cela questionne la pertinence d'aborder celle-ci – dans le cadre d'animations à l'école, par exemple – à travers des métaphores et des outils qui font référence aux addictions et aux produits psychotropes. En faisant cela, il y a un risque important de passer à côté des enjeux que nous venons d'évoquer plus haut et qui sont au cœur de l'usage des RSN. Cela ne veut pas dire non plus qu'il n'existe pas des usages problématiques. Évidemment, il existe des usages qui questionnent par leur intensité hors norme [XXII], leur caractère intempestif et/ou inadapté. Après un examen attentif par différents auteurs [97,100,108] des critères traditionnellement utilisés pour circonscrire la catégorie des usagers problématiques, deux dimensions clés semblent émerger : la déficience fonctionnelle et la stabilité dans le temps.

### *Des conséquences négatives liées à l'usage*

La présence d'une déficience fonctionnelle étroitement liée à l'usage des médias sociaux est le critère le plus logique et le plus consensuel. Un usage peut être qualifié d'excessif ou de problématique lorsque la personne n'adapte pas son comportement malgré les conséquences négatives de celui-ci.

Il s'agit d'un critère relativement concret, mais qui ne va pas toujours de soi lorsqu'il doit s'appliquer dans un contexte clinique. Par exemple, le point de vue de l'entourage à ce sujet diffère fréquemment de celui de l'utilisateur, sans que celui-ci soit dans le déni, loin de là. Une multitude d'enjeux peuvent amener un système familial à pointer

[XX] Les jeunes montrent peu d'empressement, sauf pour les activités sportives, à adhérer à des groupements organisés [197], ce qui ne les empêche pas d'entretenir des relations amicales intenses [129].

[XXI] Le confinement imposé par la crise sanitaire sans précédent liée au covid-19 nous a montré à quel point les outils numériques et les médias sociaux en particulier jouent un rôle particulièrement important pour maintenir le lien social malgré l'injonction de rester chez soi, et ce, pour une frange plus large de la population que les seuls adolescents.

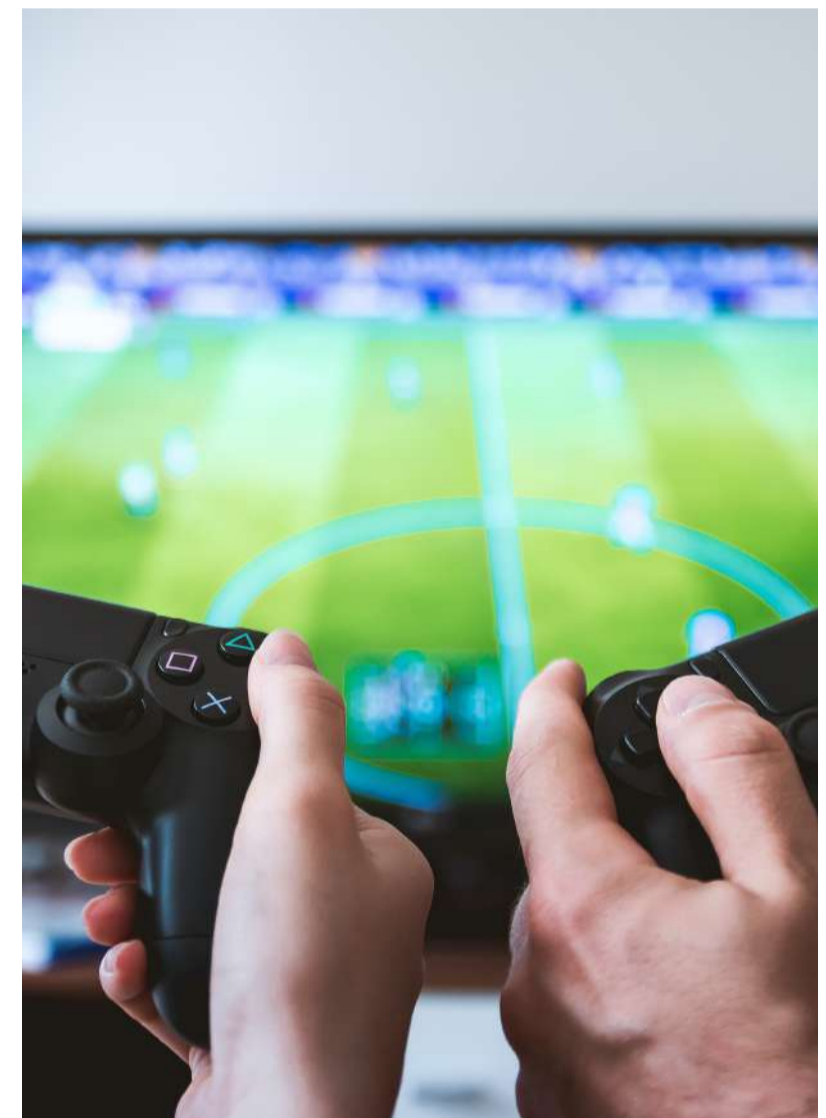
[XXII] En référence aux usages « moyens » de la catégorie d'âge concernée.

arbitrairement un comportement comme problématique alors qu'il traverse une crise beaucoup plus générale et/ou qu'un problème plus profond se situe ailleurs [148]. De plus, il n'est pas rare que l'idée selon laquelle un comportement aurait des « conséquences négatives » soit basée sur une représentation excessivement linéaire du lien de causalité entre les événements. Par exemple, l'usage excessif des médias sociaux ou des jeux vidéo est souvent mentionné comme la cause de l'échec scolaire des adolescents. Or, les récits de vie que nous avons pu récolter lors de l'étude CLICK [105] concernant des joueurs excessifs de jeux vidéo nous ont montré que la majorité d'entre eux avait des difficultés à l'école avant d'avoir un usage excessif des jeux vidéo et que ces difficultés pouvaient parfois être une des causes des excès [XXIII].

Autrement dit, si la proposition « continuer un comportement malgré ses conséquences négatives » constitue probablement le critère le moins insatisfaisant pour définir un usage excessif, il doit faire l'objet d'une approche nuancée – intégrant une perspective historique et systémique, des relations de causalité circulaire et une attention particulière aux problèmes sous-jacents – lorsqu'il se décline dans le cadre d'un travail clinique. Ainsi, l'identification d'un usage excessif constitue plus une porte d'entrée vers un travail thérapeutique qu'une conclusion sur le patient désigné.

### *Une certaine durée dans le temps*

La déficience en question doit se caractériser par une certaine stabilité dans le temps. À ce sujet, la littérature scientifique propose peu de repères concrets, notamment parce que ceux-ci ont inévitablement quelque chose d'arbitraire. À titre d'exemple, concernant le « trouble du jeu vidéo » défini par l'OMS dans l'ICD-11 (code 6C51) [95], c'est une période de 12 mois qui a été retenue. Il s'agit là d'un garde-fou particulièrement important, car il est fréquent et normal qu'une personne s'amourache de telle ou telle activité (médias sociaux, jeux vidéo et potentiellement toute forme de loisir) et la pratique avec excès durant une période limitée. Il serait abusif et contre-productif de pathologiser ce type de comportement. Nous avons déjà mentionné l'étude longitudinale de Konkolÿ et coll. [104] sur 4121 Canadiens suivis de 2006 à 2011. Leurs résultats indiquent que des problématiques telles que l'usage excessif des médias sociaux ou des jeux vidéo sont la plupart du temps transitoires, même en l'absence de prise en charge thérapeutique.



---

### *Comment comprendre ces excès ?*

Concernant les usages excessifs des médias sociaux, la littérature scientifique nous propose différentes hypothèses étiologiques qui rejoignent pour beaucoup celles qui sont évoquées pour expliquer les usages excessifs des jeux vidéo. Tout d'abord, d'un point de vue démographique, notons que les femmes [XXIV,113,149-151] et les jeunes [105,152] sont plus concernés par les usages excessifs des médias sociaux que les hommes. Un constat qu'il est possible de mettre en lien avec les statistiques relatives aux usages des RSN en général.

Par ailleurs, ces usages excessifs sont souvent associés à certaines caractéristiques individuelles comme une faible estime de soi ou des traits de personnalité narcissique. Autrement dit, ils seraient mobilisés avec plus d'intensité pour compenser une auto-évaluation négative ou pour nourrir les égos les plus gourmands [150].

---

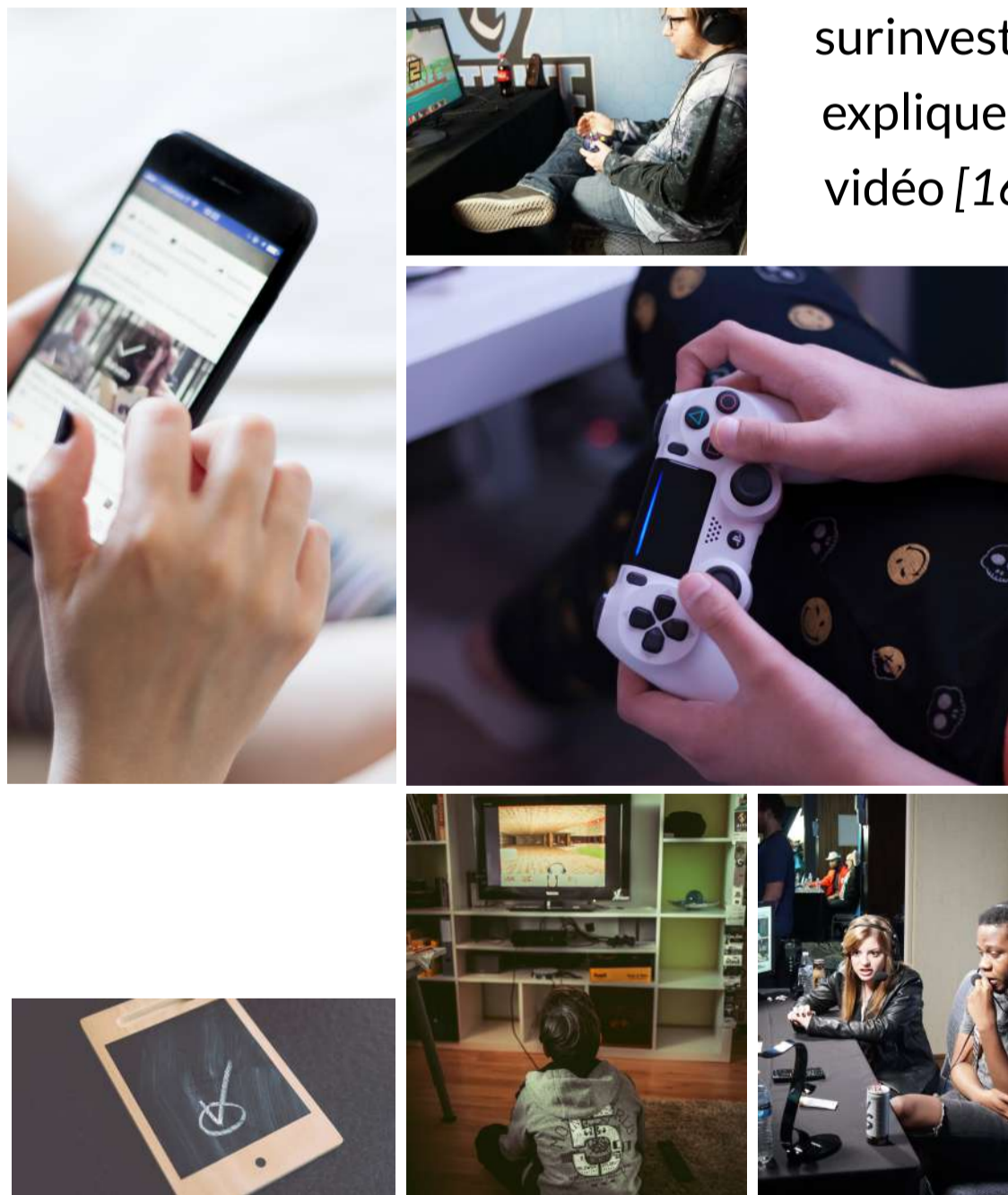
[XXIII] Le jeu vidéo étant utilisé pour se distraire d'un vécu négatif à l'école (notamment) et pour trouver une source de valorisation dans le cadre d'une activité dans laquelle le joueur peut éprouver un sentiment de compétence et une reconnaissance par les pairs.  
[XXIV] Par contre, concernant les usages excessifs de jeux vidéo, ce sont très majoritairement les hommes qui sont concernés [105].

Un lien statistique a aussi été établi entre les usages excessifs des médias sociaux et la présence de troubles psychologiques comme la dépression et l'anxiété, mais aussi le stress, les troubles déficitaires de l'attention (TDAH) et les troubles obsessionnels compulsifs [149, 153-153-155].

Comme toujours, il est compliqué de traduire ce lien statistique en relation causale. Cependant, certains s'y sont employés. Par exemple, dans une étude longitudinale sur 6 ans examinant le lien entre l'usage des médias sociaux et les symptômes dépressifs chez les adolescents (N=594) et les étudiants (N=1132), Heffer et coll. [14] observent que l'intensité des usages des médias sociaux ne permet pas de prédire les symptômes dépressifs, ni pour les filles ni pour les garçons. Cependant, ils ont observé que des symptômes dépressifs plus importants permettent de prédire une utilisation plus intensive des médias sociaux chez les adolescentes. Ainsi, selon ces auteurs, s'il existe bel et bien un lien statistique entre la dépression et l'usage des RSN, ce n'est pas pour autant que ceux-ci sont la cause des symptômes dépressifs.

L'ensemble de ces constats ont amené de nombreux auteurs à envisager ces usages excessifs comme des stratégies de coping [XXV]. Par exemple, il pourrait s'agir chez les plus anxieux et/ou les plus timides d'une forme de « compensation sociale ». Certaines personnes socialement anxieuses perçoivent internet comme plus important pour l'autodivulgence intime que les personnes non socialement anxieuses, une perception qui les conduit à communiquer plus en ligne [132]. Wegmann et Brand [156] font le même constat dans un travail plus récent. L'anxiété sociale ou le sentiment de solitude amèneraient des utilisateurs à « compenser » à travers un usage plus intense des RSN. Kardefelt-Winther [157,158] utilise l'expression « compensatory internet use » pour désigner ce phénomène. Cette perspective présente l'intérêt majeur de mettre l'accent sur les besoins non satisfaits chez l'individu que les médias sociaux permettent de rencontrer. Il n'est d'ailleurs pas uniquement question d'anxiété sociale. Il peut s'agir, par exemple, d'échapper aux humeurs négatives [159], au stress quotidien et de trouver du soutien social si on est déprimé [154]. Schimmenti et Caretti [160] empruntent à John Steiner [161] la notion de « retraite psychique » pour décrire le fait que certaines personnes peuvent utiliser avec intensité les espaces numériques et leur pouvoir distrayant pour échapper à un état d'esprit douloureux. Le désir de s'évader à travers la pratique d'un loisir est une

motivation très courante et qui n'a rien de pathologique, mais qui peut être surinvesti lorsque la personne est en situation de souffrance. Un phénomène qui expliquerait aussi une proportion importante des usages excessifs des jeux vidéo [162,163].



À la faveur de ces constats, il semble qu'une partie substantielle des usages excessifs des médias sociaux s'explique, dans le cadre d'une approche individuelle [XXVI], autour du désir d'échapper à certaines dimensions souffrantes de son existence tout en étant présent à des enjeux et des besoins (bien réels) auxquels les espaces numériques en question apportent une réponse. Ce dernier point explique pourquoi la théorie de l'autodétermination [135,164] est régulièrement mobilisée dans les travaux sur les motivations des joueurs de jeux vidéo [165-168] et des réseaux sociaux numériques [169,170]. Celle-ci postule 3 motivations intrinsèques qui participent au « fonctionnement optimal » et au bien-être des individus : l'autonomie, la compétence et l'appartenance sociale (le relationnel).

[XXV] Ensemble des stratégies mises en œuvre par l'individu pour faire face à une demande externe ou interne évaluée comme contraignante. Ces stratégies ont pour objectif de rétablir le contrôle de la situation considérée comme stressante [184].

[XXVI] Nous manquons de littérature concernant les approches systémiques de la question, mais il ne fait aucun doute que celles-ci puissent apporter un éclairage tout à fait pertinent.



Autant de dimensions qui peuvent trouver des lieux d'expression dans les espaces numériques. La théorie de l'autodétermination est notamment mobilisée par les concepteurs de jeux vidéo et d'applications pour « améliorer l'expérience utilisateur (UX) » [XXVII].

Dans ce contexte, deux axes de questionnements peuvent aider le travail clinique : (1) La personne est-elle en souffrance pour une raison autre que son usage des médias sociaux ? (2) Quels sont les besoins auxquels les médias sociaux viennent répondre et qui ne sont pas rencontrés (ou de façon moins satisfaisante) dans les autres sphères d'activités de la personne ?

## La peur de manquer quelque chose (FoMO)

La littérature scientifique mentionne un autre phénomène lié à une certaine intensité d'usage : la peur de manquer quelque chose en train de se passer sur les médias sociaux, généralement désignée par l'acronyme FoMO (Fear of Missing Out). Définie comme une crainte généralisée que d'autres puissent vivre des expériences enrichissantes dont on est absent, la FoMO se caractérise par le désir de rester continuellement en contact avec ce que font les autres, ce qui pousserait certains usagers à assurer une présence chronophage sur certains RSN. Une tendance qui concernerait plus les jeunes hommes, les différences de genre s'estompant avec l'âge [171].

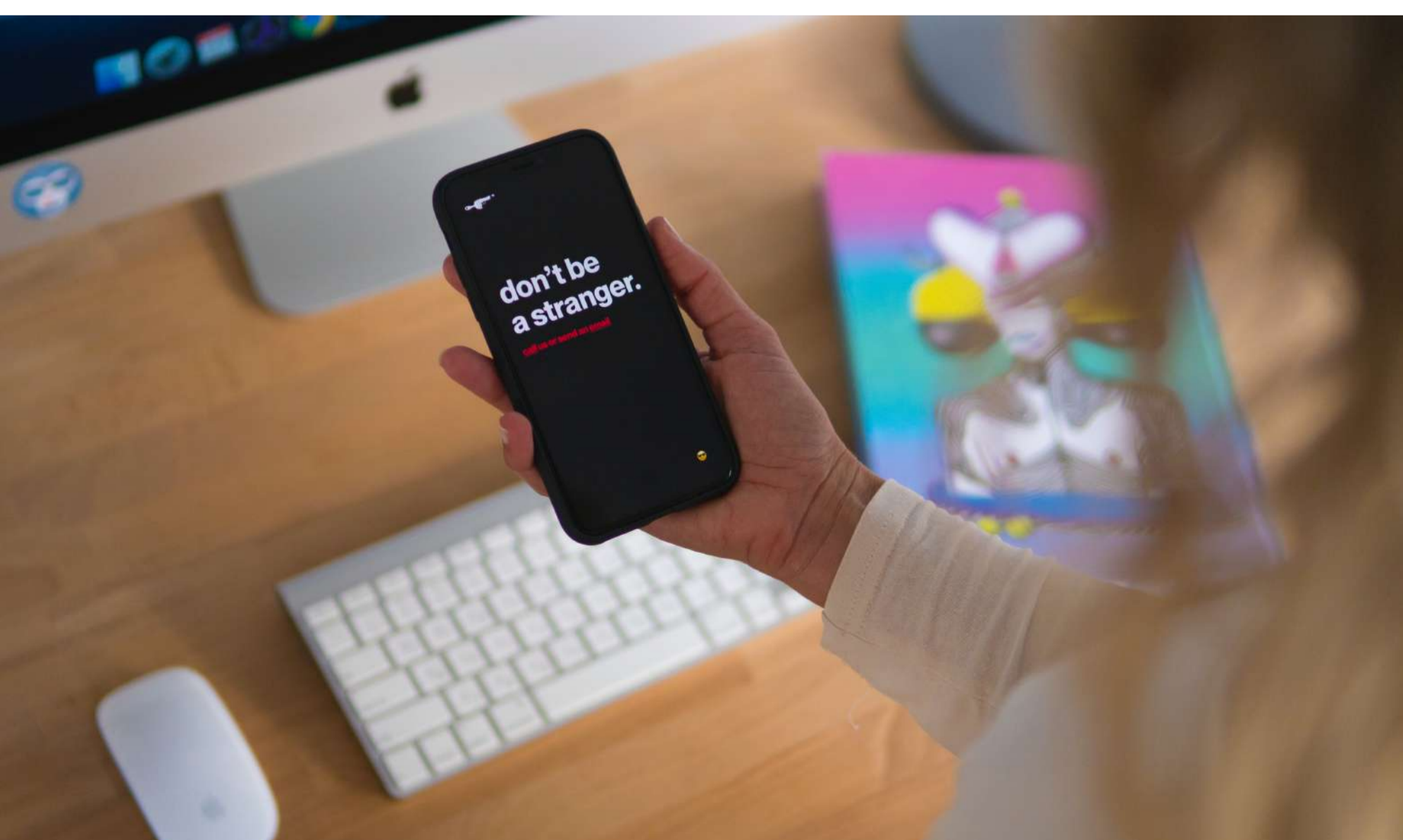
Concernant ce phénomène, il est difficile de savoir s'il est pertinent de l'envisager comme une entité

distincte des autres usages excessifs. La locution utilisée pour le désigner est tout particulièrement porteuse d'un risque tautologique, car elle nomme en « expliquant ». Cela étant, les recherches montrent que la FoMO serait liée statistiquement à une humeur générale plus faible, à un bien-être moindre et à une satisfaction de vie moindre tout comme les usages excessifs des réseaux sociaux en général [113,171].

Une piste intéressante pour expliquer cette peur est évoquée par Adriano Schimmenti et coll. [172] qui observe un lien statistique entre attachement insécuré (une forme d'insécurité relationnelle) chez les adolescents et les usages excessifs d'internet. Une hypothèse qui nous renvoie aux stratégies de coping évoquée plus haut.

---

[XXVII] Voir à ce sujet la conférence de Célia Hodent « The UX of Fortnite » au Game Camp France 2019, disponible sur Youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=fHobxPISkeg>





# Pistes de réflexion & recommandations

Les médias sociaux comme ressources pour le soutien et la participation

Un travail de médiation entre recherches statistiques et expériences cliniques

Soutenir l'éducation aux médias plutôt que la métaphore du toxique

Éviter la création d'une nouvelle catégorie diagnostique

Une attention particulière aux différences de genres

# Les médias sociaux comme ressources pour le soutien et la participation

**1. Soutenir et développer sur internet les initiatives solidaires qui offrent aux adolescents du soutien entre pairs et avec des professionnels.**

**2. Utiliser les potentialités des médias sociaux pour lancer des dynamiques participatives avec les adolescents concernés par des difficultés de santé mentale.**

Ce point n'est pas développé dans ce rapport, mais bien dans le précédent portant sur l'internet santé mentale [173], pourtant il nous semble difficile de proposer des recommandations concernant le lien entre médias sociaux et santé mentale sans faire référence à leur place en tant que ressources pour beaucoup d'adolescents. En effet, le web est une ressource importante pour la recherche d'informations en santé, mais aussi de soutien émotionnel et de partage de témoignages à la première personne. Les RSN proposent des lieux de solidarité dans lesquels des personnes qui vivent les mêmes difficultés se retrouvent pour échanger et se soutenir. Sur ceux-ci, les marques de sympathie (soutien émotionnel, manifestations d'estime, manifestations d'intégration sociale, etc.) entre les participants sont fréquentes [174]. Le partage d'expérience avec des personnes vivant les mêmes difficultés permet de se sentir moins isolé et d'exprimer ses émotions sous le couvert de l'anonymat sans crainte d'être stigmatisé [174,175]. Les Forums et les RSN servent de support à la constitution de groupes communautaires dans le cadre d'une nouvelle forme de lien social [176], une nouvelle manière de créer du lien et de construire un réseau d'appartenance non intégré au réseau familial ou amical [177]. Ils proposent ainsi une réponse collective à des souffrances que le contexte socioculturel contemporain nous invite à considérer de façon individualiste.

Autrement dit, les médias sociaux offrent une opportunité technique de soutenir et de développer des dynamiques humaines positives. C'est probablement une des principales voies à explorer si nous voulons améliorer l'impact d'internet sur la santé mentale. Par ailleurs, ces lieux de soutien sont aussi de belles occasions de créer des dynamiques participatives. Ils permettent aux personnes concernées de donner leur avis sur les questions en lien avec les problématiques qui les réunissent.



# Un travail de médiation entre recherches statistiques et expériences cliniques

**3. Soutenir la concertation intersectorielle et multidisciplinaire concernant les usages et les usages problématiques des médias sociaux, notamment pour développer un savoir qui ne soit pas biaisé par un tropisme psychopathologique.**

**4. Soutenir les initiatives de formation et de médiation des savoirs scientifiques et cliniques adressées aux professionnels des secteurs concernés.**

Nous l'avons vu tout au long de ce rapport, il existe des liens statistiques entre l'usage des médias sociaux et certaines problématiques de santé mentale. Traduits en termes de causalité, ces liens sont systématiquement plus complexes qu'il n'y paraît : de nombreux facteurs cachés nous échappent, les relations entre les phénomènes sont circulaires plus que linéaires, ce qui est vécu positivement par les uns sera une source de souffrance pour d'autres, certaines situations s'expliquent de façon plus pertinente à travers une lecture systémique, etc. Ainsi, tel média est utilisé avec une intensité supérieure à la moyenne pour se distraire d'une souffrance et/ou pour compenser un besoin non satisfait. Parfois, cet usage devient un problème en lui-même, parfois, il aide la personne à tenir le coup, et souvent il fait un peu les deux.

Cette complexité est difficilement abordable par les études strictement statistiques qui constituent pourtant l'essentiel de la littérature scientifique internationale [XXVIII]. Un travail d'intégration à un système de sens qui fait de la place à l'expertise clinique est nécessaire pour permettre au savoir « basé sur des preuves » d'être utile aux acteurs de terrain. Ce travail de médiation ne doit pas se limiter à vulgariser les « évidences » scientifiques, mais plutôt à les faire dialoguer avec les savoirs et les pratiques des services afin qu'elles se nourrissent mutuellement. C'est une démarche que réalisent le CRéSaM et Nadja depuis 2008 en veillant à impliquer dans les concertations qu'ils organisent des acteurs d'autres secteurs que la santé mentale (éducation, aide à la jeunesse, assuétudes, promotion de la santé, handicap, etc.).

---

[XXVIII] Pour favoriser l'émergence de recherches de qualité et d'un savoir moins anecdotique, il est urgent de multiplier les méthodologies mixtes (quantitative et qualitative).

## Soutenir l'éducation aux médias plutôt que la métaphore du toxique

**5. Soutenir l'éducation aux médias pour relever les nombreux défis auxquels nous confrontent les médias sociaux et leurs usages par les adolescents.**

**6. Soutenir les parents, les enseignants et les éducateurs qui sont des acteurs clés dans le soutien aux adolescents. Il s'agit de les aider à développer une curiosité bienveillante concernant ces nouvelles dynamiques autour des médias sociaux, mais aussi de leur donner confiance dans leur capacité à être une ressource pour les adolescents sur ce sujet.**

Concernant les médias sociaux, il nous semble important de sortir de la rhétorique de l'addiction [106], c'est-à-dire la mobilisation intempestive de métaphores qui les assimilent à de la drogue. Celle-ci est peu fondée scientifiquement et tend à médicaliser une question essentiellement éducative. D'autant que cette rhétorique n'a pas pour effet de diminuer la consommation des RSN, mais plutôt d'effrayer les parents et de crisper le dialogue intergénérationnel qui est pourtant un élément clé de l'éducation. En plus de participer de façon importante à la panique morale, cette analogie semble situer l'expertise en matière d'usage des médias du côté des soignants alors qu'il faut avant tout soutenir la confiance des parents dans leurs propres capacités à accompagner leurs enfants.

Le fait de ne pas mobiliser de métaphore médicale ne revient pas à lénifier le discours autour des réseaux sociaux numériques. Que du contraire, nous sommes convaincus du rôle central de l'éducation et de l'accompagnement des enfants et des adolescents dans leurs découvertes et leurs usages des médias sociaux. Nous pensons cependant que les parents auront plus la capacité de le faire s'ils ne sont pas encombrés par l'idée fausse que les écrans sont l'équivalent de quelques grammes de drogues. Les médias sociaux nous challengent sur de multiples enjeux qui relèvent avant tout de l'éducation aux médias, il serait dommage de passer à côté à cause du tropisme d'une image forte, mais fausse.

## Éviter la création d'une nouvelle catégorie diagnostique

Dans la continuité de la recommandation précédente, nous pensons qu'il serait regrettable de voir se profiler dans les années futures une nouvelle catégorie diagnostique autour de « l'addiction » aux médias sociaux. Outre toutes les réserves mentionnées dans ce rapport concernant la solidité du concept, nous pensons qu'il aboutirait inévitablement à une pathologisation intempestive des comportements adolescents.

## Une attention particulière aux différences de genres

**7. Porter une attention particulière aux inégalités de genre qui trouvent dans les médias, nouveaux et anciens, des lieux d'expression. Il s'agit en priorité de veiller à ce que les projets développés autour de l'éducation aux médias ne les véhiculent pas eux-mêmes. Il s'agit également de promouvoir un regard critique et de la solidarité entre pairs pour lutter contre ces stéréotypes et leurs effets.**

Les inégalités de genres sont observables dans l'impact des médias sociaux sur le bien-être. Par exemple, à l'adolescence, l'estime de soi et la satisfaction liée à l'image corporelle sont fragiles. L'idéal de minceur véhiculé par les médias et toute l'économie des échanges entre utilisateurs [XXIX] toucheront plus spécifiquement les adolescentes sur lesquelles repose une forte injonction sociale à soigner leur apparence physique et leur réputation. Les chercheuses américaines Lindsey Wotanis et Laura McMillan [178] ont montré que les vidéos féminines postées sur YouTube reçoivent davantage de commentaires négatifs que celles réalisées par des garçons, et que le contenu de ces réactions porte spécifiquement sur l'apparence physique et l'exposition qui en est faite. La personnalité des Youtubeuses est ainsi fréquemment attaquée, voire insultée, alors que les vidéos masculines sont plus volontiers évaluées sur la qualité de leur contenu, et non sur des considérations physiques ou personnelles.

Sur ce point aussi l'éducation aux médias a un rôle important à jouer et son efficacité a d'ailleurs été démontrée [179,180]. En effet, l'aptitude à développer un positionnement critique par rapport aux médias semble pouvoir constituer un facteur de protection par rapport à leur impact négatif, notamment sur l'image de soi [181]. Il existe en Belgique des initiatives très intéressantes dans ce sens. Nous pensons, par exemple, au projet Pop Modèles (<https://popmodeles.be/>) développé par Média Animation.

---

[XXIX] Échanges liés au processus d'extimité et au désir de validation évoqué avant.

## Recommandations

1

Soutenir et développer sur internet les initiatives solidaires qui offrent aux adolescents du soutien entre pairs et avec des professionnels.

2

Utiliser les potentialités des médias sociaux pour lancer des dynamiques participatives avec les adolescents concernés par des difficultés de santé mentale.

3

Soutenir la concertation intersectorielle et multidisciplinaire concernant les usages et les usages problématiques des médias sociaux, notamment pour développer un savoir qui ne soit pas biaisé par un tropisme psychopathologique.

4

Soutenir les initiatives de formation et de médiation des savoirs scientifiques et cliniques adressées aux professionnels des secteurs concernés.

5

Soutenir l'éducation aux médias pour relever les nombreux défis auxquels nous confrontent les médias sociaux et leurs usages par les adolescents.

6

Soutenir les parents, les enseignants et les éducateurs qui sont des acteurs clés dans le soutien aux adolescents. Il s'agit de les aider à développer une curiosité bienveillante concernant ces nouvelles dynamiques autour des médias sociaux, mais aussi de leur donner confiance dans leur capacité à être une ressource pour les adolescents sur ce sujet.

7

Porter une attention particulière aux inégalités de genre qui trouvent dans les médias, nouveaux et anciens, des lieux d'expression. Il s'agit en priorité de veiller à ce que les projets développés autour de l'éducation aux médias ne les véhiculent pas eux-mêmes. Il s'agit également de promouvoir un regard critique et de la solidarité entre pairs pour lutter contre ces stéréotypes et leurs effets.

# Annexes

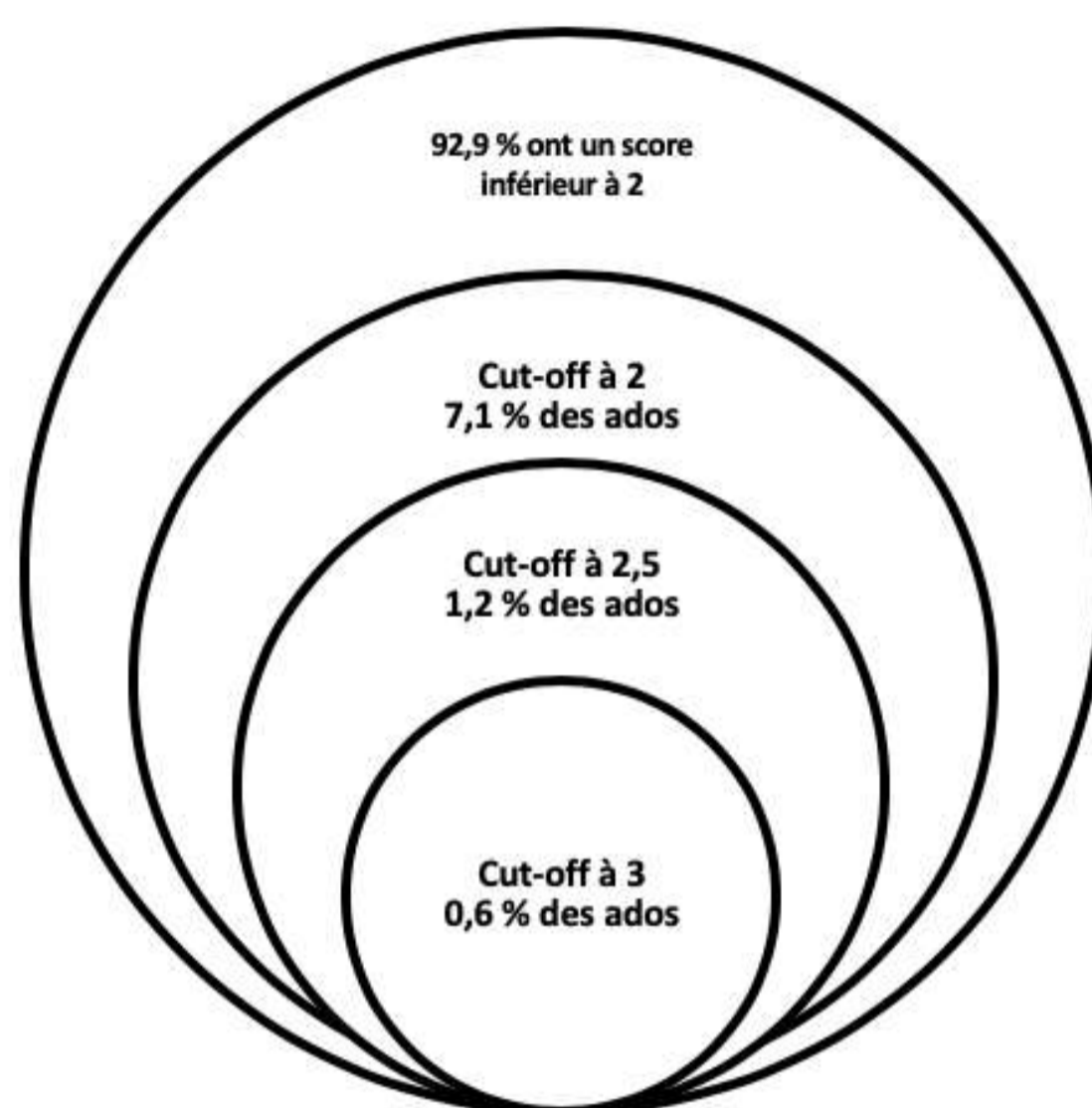
## Compulsive Social Networking Scale (CSS)

<b>Durant cette dernière année, à quelle fréquence as-tu...</b>	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent
Passé beaucoup de temps à penser aux réseaux sociaux ou à planifier de les utiliser ?	0	0	0	0	0
Réfléchi à la façon dont tu pourrais avoir plus de temps libre à consacrer aux réseaux sociaux ?	0	0	0	0	0
Pensé à ce qui s'est passé récemment sur les réseaux sociaux ?	0	0	0	0	0
Passé plus de temps que prévu sur les réseaux sociaux ?	0	0	0	0	0
Ressenti le besoin d'utiliser de plus en plus les réseaux sociaux ?	0	0	0	0	0
Ressenti que tu devais utiliser de plus en plus les réseaux sociaux afin d'en obtenir le même plaisir ?	0	0	0	0	0
Utilisé les réseaux sociaux pour oublier des problèmes personnels ?	0	0	0	0	0
Utilisé les réseaux sociaux pour diminuer les sentiments de culpabilité, d'anxiété, d'impuissance et de dépression ?	0	0	0	0	0
Utilisé les réseaux sociaux afin de diminuer ton impatience ?	0	0	0	0	0
Entendu les autres te dire de diminuer ton utilisation des réseaux sociaux mais tu ne les as pas écoutés ?	0	0	0	0	0
Tenté sans succès de diminuer ton utilisation des réseaux sociaux ?	0	0	0	0	0
Décidé sans succès d'utiliser moins fréquemment les réseaux sociaux ?	0	0	0	0	0
Ressenti de l'impatience ou de l'inquiétude quand tu ne peux pas utiliser les réseaux sociaux ?	0	0	0	0	0
Ressenti de l'agacement si l'on t'interdisait d'utiliser les réseaux sociaux ?	0	0	0	0	0
Ressenti un mal être si pour des raisons diverses tu ne pouvais pas te connecter aux réseaux sociaux pendant un certain temps ?	0	0	0	0	0
Utilisé les réseaux sociaux de façon excessive de sorte que cela a eu un impact négatif sur tes études ?	0	0	0	0	0



## Les résultats de l'étude CLICK

La figure 1 nous donne une idée de la proportion de personnes concernées en fonction de la valeur seuil choisie. Nous noterons au passage un autre problème méthodologique rencontré dans le cadre des recherches autour des usages problématiques des réseaux sociaux et des jeux vidéo. Les « cut off » appliqués aux différents tests sont arbitraires et font rarement l'objet d'une évaluation qualitative ou clinique. Des démarches qui nous semblent pourtant nécessaires afin d'éviter de produire des outils totalement déconnectés de la réalité du terrain.



*Figure 1 : proportion des adolescents belges de l'école secondaire (N : 1002, âge moyen de 15,2 ans) concernés par l'usage excessif des réseaux sociaux numériques en fonction de la valeur seuil (cut-off) utilisée au test CSS. Cette échelle, disponible en annexe, donne un score entre 0 et 4. Les adolescents ayant un score proche de 2 sont ceux qui ont répondu en moyenne « parfois » aux items du test. De la même façon, 2,5 correspond aux réponses « souvent » et 3 « très souvent ».*

Concrètement, concernant les adolescents belges, si nous décidons d'établir la valeur seuil du CSS [XXX] à 2, nous pouvons dire qu'ils sont 7,1 % à être concernés par les usages problématiques des réseaux sociaux numériques. En revanche, en plaçant le « cut off point » à 2,5, la population concernée descend à 1,2 % et avec une valeur seuil de 3, elle n'est plus que de 0,6 %.

À notre avis, la seule solution à cette difficulté méthodologique est de ne pas surinterpréter les résultats de ces tests. Probablement est-il aussi plus honnête de communiquer ces résultats sans éluder la complexité dont ils sont porteurs et d'éviter les effets d'annonce, certes vendeurs, mais peu scientifique qui affirmeraient péremptoirement « x % d'adolescents accros aux réseaux sociaux ».

[XXX] Choix fait dans le cadre de la recherche CLICK [151].



# Bibliographie

1. Minotte, P. & Antoin, A. *Cyberharcèlement et ressources mobilisées par les adolescents - Partie 1. Note de l'Observatoire 'Vies Numériques' 1*, (Centre de Référence en Santé Mentale (CRéSaM), 2016).
2. Minotte, P. & Lê, A. *Cyberharcèlement et ressources mobilisées par les adolescents - Partie 2. Note de l'Observatoire 'Vies Numériques' 2*, (Centre de Référence en Santé Mentale (CRéSaM), 2017).
3. Baker, D. A. & Algorta, G. P. The Relationship Between Online Social Networking and Depression: A Systematic Review of Quantitative Studies. *Cyberpsychology, Behav. Soc. Netw.* 19, 638–648 (2016).
4. Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L. & Martin, G. N. Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clin. Psychol. Sci.* 6, 3–17 (2018).
5. Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C. & Sacker, A. Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine* 6, 59–68 (2018).
6. Twenge, J. M. & Campbell, W. K. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Prev. Med. Reports* 12, 271–283 (2018).
7. Donnelly, E. & Kuss, D. J. Depression among Users of Social Networking Sites (SNSs): The Role of SNS Addiction and Increased Usage. *J. Addict. Prev. Med.* 02, (2017).
8. Faelens, L., Hoorelbeke, K., Fried, E., De Raedt, R. & Koster, E. H. W. Negative influences of Facebook use through the lens of network analysis. *Comput. Human Behav.* 96, 13–22 (2019).
9. Haidt, J. & Allen, N. Digital Technology Under Scrutiny. *Nature* 578, 226–227 (2020).
10. Twenge, J. M. Why increases in adolescent depression may be linked to the technological environment. *Curr. Opin. Psychol.* 32, 89–94 (2020).
11. Twenge, J. M., Cooper, A. B., Joiner, T. E., Duffy, M. E. & Binau, S. G. Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005–2017. *J. Abnorm. Psychol.* 128, 185–199 (2019).
12. Vernon, L., Barber, B. L. & Modecki, K. L. Adolescent Problematic Social Networking and School Experiences: The Mediating Effects of Sleep Disruptions and Sleep Quality. *Cyberpsychology, Behav. Soc. Netw.* 18, 386–392 (2015).
13. Daly, M. Social-Media Use May Explain Little of the Recent Rise in Depressive Symptoms Among Adolescent Girls. *Clin. Psychol. Sci.* 6, 295–295 (2018).
14. Heffer, T., Good, M., Daly, O., MacDonell, E. & Willoughby, T. The Longitudinal Association Between Social-Media Use and Depressive Symptoms Among Adolescents and Young Adults: An Empirical Reply to Twenge et al. (2018). *Clin. Psychol. Sci.* 7, 462–470 (2019).

15. Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L. & Booth, M. Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Comput. Human Behav.* 104, 106160 (2020).
16. Hall, J. A., Xing, C., Ross, E. M. & Johnson, R. M. Experimentally manipulating social media abstinence: results of a four-week diary study. *Media Psychol.* 1–17 (2019). doi:10.1080/15213269.2019.1688171
17. Jensen, M., George, M. J., Russell, M. R. & Odgers, C. L. Young Adolescents' Digital Technology Use and Mental Health Symptoms: Little Evidence of Longitudinal or Daily Linkages. *Clin. Psychol. Sci.* 1–18 (2019). doi:10.1177/2167702619859336
18. Orben, A. & Przybylski, A. K. Screens, Teens, and Psychological Well-Being: Evidence From Three Time-Use-Diary Studies. *Psychol. Sci.* 30, 682–696 (2019).
19. Kardefelt-Winther, D. *How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review. Innocenti Discussion Paper. UNICEF Office of Research* (2017).
20. Berryman, C., Ferguson, C. J. & Negy, C. Social Media Use and Mental Health among Young Adults. *Psychiatr. Q.* 89, 307–314 (2018).
21. Chan, M. Digital communications and psychological well-being across the life span: Examining the intervening roles of social capital and civic engagement. *Telemat. Informatics* 35, 1744–1754 (2018).
22. Chan, M. Mobile-mediated multimodal communications, relationship quality and subjective well-being: An analysis of smartphone use from a life course perspective. *Comput. Human Behav.* 87, 254–262 (2018).
23. Ellison, N. B., Steinfield, C. & Lampe, C. The Benefits of Facebook “Friends:” Social Capital and College Students' Use of Online Social Network Sites. *J. Comput. Commun.* 12, 1143–1168 (2007).
24. Obst, P. & Stafurik, J. Online we are all able bodied: Online psychological sense of community and social support found through membership of disability-specific websites promotes well-being for people living with a physical disability. *J. Community Appl. Soc. Psychol.* 20, 525–531 (2010).
25. Wang, T., Brede, M., Ianni, A. & Mentzakis, E. Social interactions in online eating disorder communities: A network perspective. *PLoS One* 13, e0200800 (2018).
26. Deters, F. große & Mehl, M. R. Does Posting Facebook Status Updates Increase or Decrease Loneliness? An Online Social Networking Experiment. *Soc. Psychol. Personal. Sci.* 4, 579–586 (2013).
27. Sheldon, K. M., Abad, N. & Hinsch, C. A Two-Process View of Facebook Use and Relatedness Need-Satisfaction: Disconnection Drives Use, and Connection Rewards It. *J. Pers. Soc. Psychol.* 100, 766–775 (2011).
28. Przybylski, A. K. Mischievous responding in Internet Gaming Disorder research. *PeerJ* 4, e2401 (2016).
29. Scharnow, M. The Accuracy of Self-Reported Internet Use—A Validation Study Using Client Log Data. *Commun. Methods Meas.* 10, 13–27 (2016).

30. Dang, J., King, K. M. & Inzlicht, M. Why Are Self-Report and Behavioral Measures Weakly Correlated? *Trends Cogn. Sci.* (2020). doi:10.1016/j.tics.2020.01.007
31. Odgers, C. L. & Jensen, M. R. Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *J. Child Psychol. Psychiatry* jcpp.13190 (2020). doi:10.1111/jcpp.13190
32. Orben, A. Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies. *Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol.* (2020). doi:10.1007/s00127-019-01825-4
33. Orben, A. & Przybylski, A. K. The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nat. Hum. Behav.* 3, 173–182 (2019).
34. Orben, A., Dienlin, T. & Przybylski, A. K. Social media's enduring effect on adolescent life satisfaction. *Proc. Natl. Acad. Sci.* 116, 10226–10228 (2019).
35. Huang, C. Time Spent on Social Network Sites and Psychological Well-Being: A Meta-Analysis. *Cyberpsychology, Behav. Soc. Netw.* 20, 346–354 (2017).
36. Twenge, J. M., Haidt, J., Joiner, T. E. & Campbell, W. K. Underestimating digital media harm. *Nat. Hum. Behav.* 4, 346–348 (2020).
37. Orben, A. & Przybylski, A. K. Reply to: Underestimating digital media harm. *Nat. Hum. Behav.* 4, 349–351 (2020).
38. Haidt, J. & Twenge, J. *Social media use and mental health: A review. Unpublished manuscript, New York University* (2019).
39. Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J. & Kross, E. Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review. *Soc. Issues Policy Rev.* 11, 274–302 (2017).
40. Verduyn, P. et al. Les médias sociaux et le bonheur : le cas de Facebook. *Rev. québécoise Psychol.* 38, 167–182 (2017).
41. Compas, B. E., Orosan, P. G. & Grant, K. E. Adolescent stress and coping: implications for psychopathology during adolescence. *J. Adolesc.* 16, 331–349 (1993).
42. Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, K. M., Lundervold, A. J. & Sivertsen, B. Sleep patterns and insomnia among adolescents: a population-based study. *J. Sleep Res.* 22, 549–556 (2013).
43. Johnson, E. O. Epidemiology of DSM-IV Insomnia in Adolescence: Lifetime Prevalence, Chronicity, and an Emergent Gender Difference. *Pediatrics* 117, e247–e256 (2006).
44. de Zambotti, M., Goldstone, A., Colrain, I. M. & Baker, F. C. Insomnia disorder in adolescence: Diagnosis, impact, and treatment. *Sleep Med. Rev.* 39, 12–24 (2018).
45. Amsellem-Mainguy, Y. & Vuattoux, A. *Construire, explorer et partager sa sexualité en ligne. Usages d'Internet dans la socialisation à la sexualité à l'adolescence. INJEP Notes & rapports/Rapport d'étude* (2018).

46. Mason, K. L. Cyberbullying: A preliminary assessment for school personnel. *Psychol. Sch.* 45, 323–348 (2008).
47. Ortega-Barón, J., Buelga, S. & Cava, M.-J. The Influence of School Climate and Family Climate among Adolescents Victims of Cyberbullying. *Comunicar* 24, 57–65 (2016).
48. Bond, L., Carlin, J. B., Thomas, L., Rubin, K. & Patton, G. Does bullying cause emotional problems? A prospective study of young teenagers. *BMJ* 323, 480–484 (2001).
49. Ortega, R. *et al.* The Emotional Impact of Bullying and Cyberbullying on Victims: A European Cross-National Study. *Aggress. Behav.* 38, 342–356 (2012).
50. Tokunaga, R. S. Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Comput. Human Behav.* 26, 277–287 (2010).
51. Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A. & Ólafsson, K. *EU Kids Online II: Final Report 2011.* (2011).
52. Bannink, R., Broeren, S., Van De Looij - Jansen, P. M., De Waart, F. G. & Raat, H. Cyber and traditional bullying victimization as a risk factor for mental health problems and suicidal ideation in adolescents. *PLoS One* 9, 11–16 (2014).
53. Frisé, A. & Bjarnelind, S. Health-related quality of life and bullying in adolescence. *Acta Paediatr. Int. J. Paediatr.* 99, 597–603 (2010).
54. Brownlow, J. A., Miller, K. E. & Gehrman, P. R. Insomnia and Cognitive Performance. *Sleep Med. Clin.* 15, 71–76 (2020).
55. Stickgold, R. & Walker, M. P. Sleep-dependent memory triage: evolving generalization through selective processing. *Nat. Neurosci.* 16, 139–145 (2013).
56. Agathão, B. T., Lopes, C. S., Cunha, D. B. & Sichieri, R. Gender differences in the impact of sleep duration on common mental disorders in school students. *BMC Public Health* 20, 148 (2020).
57. Czeisler, C. A. Duration, timing and quality of sleep are each vital for health, performance and safety. *Sleep Heal.* 1, 5–8 (2015).
58. Orben, A. & Przybylski, A. K. Teenage sleep and technology engagement across the week. *PeerJ* 8, e8427 (2020).
59. Royant-Parola, S., Londe, V., Tréhout, S. & Hartley, S. Nouveaux médias sociaux, nouveaux comportements de sommeil chez les adolescents. *Encephale.* 44, 321–328 (2018).
60. Esparbès-Pistre, S., Bergonnier-Dupuy, G. & Cazenave-Tapie, P. Le stress scolaire au collège et au lycée: différences entre filles et garçons. *Educ. Francoph.* XLIII, 87–112 (2015).
61. Wilde, J. De, Dieu, A.-M., Rossion, D. & Vandekeere, M. *Memento 2014 - Conditions de vie des enfants et des jeunes en Fédération Wallonie-Bruxelles.* (2014).

62. Thompson, J. K. & Stice, E. Thin-Ideal Internalization: Mounting Evidence for a New Risk Factor for Body-Image Disturbance and Eating Pathology. *Curr. Dir. Psychol. Sci.* 10, 181–183 (2001).
63. Harrison, K. & Cantor, J. The Relationship Between Media Consumption and Eating Disorders. *J. Commun.* 47, 40–67 (1997).
64. Borzekowski, D. L. G. & Bayer, A. Body Image and Media Use Among Adolescents. *Adolesc. Med. Clin.* 16, 289–313 (2005).
65. Hogan, M. J. & Strasburger, V. C. Body image, eating disorders, and the media. *Adolesc. Med. State Art Rev.* 19, 521–46 (2008).
66. Keery, H., van den Berg, P. & Thompson, J. K. An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image* 1, 237–251 (2004).
67. Cash, T. F. The Influence of Sociocultural Factors on Body Image: Searching for Constructs. *Clin. Psychol. Sci. Pract.* 12, 438–442 (2005).
68. Génolini, J. & Clément, J. Lutter contre la sédentarité : L'incorporation d'une nouvelle morale de l'effort. *Sci. Soc. Sport* 3, 133 (2010).
69. Peretti-Watel, P. Morale, stigmatisme et prévention. *Agora débats/jeunesses* 56, 73 (2010).
70. Gültzow, T., Guidry, J. P. D., Schneider, F. & Hoving, C. Male Body Image Portrayals on Instagram. *Cyberpsychology, Behav. Soc. Netw.* 00, cyber.2019.0368 (2020).
71. Holland, G. & Tiggemann, M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image* 17, 100–110 (2016).
72. Prichard, I., Kavanagh, E., Mulgrew, K. E., Lim, M. S. C. & Tiggemann, M. The effect of Instagram #fitspiration images on young women's mood, body image, and exercise behaviour. *Body Image* 33, 1–6 (2020).
73. Fardouly, J., Magson, N. R., Rapee, R. M., Johnco, C. J. & Oar, E. L. The use of social media by Australian preadolescents and its links with mental health. *J. Clin. Psychol.* (2020). doi:10.1002/jclp.22936
74. Rodgers, R. F. & Melioli, T. The Relationship Between Body Image Concerns, Eating Disorders and Internet Use, Part I: A Review of Empirical Support. *Adolesc. Res. Rev.* 1, 95–119 (2016).
75. Tiggemann, M. & Slater, A. NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *Int. J. Eat. Disord.* 46, 630–633 (2013).
76. Tiggemann, M. & Slater, A. Facebook and body image concern in adolescent girls: A prospective study. *Int. J. Eat. Disord.* 50, 80–83 (2017).
77. Sidani, J. E., Shensa, A., Hoffman, B., Hanmer, J. & Primack, B. A. The Association between Social Media Use and Eating Concerns among US Young Adults. *J. Acad. Nutr. Diet.* 116, 1465–1472 (2016).
78. Wilksch, S. M., O'Shea, A., Ho, P., Byrne, S. & Wade, T. D. The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *Int. J. Eat. Disord.* 53, 96–106 (2020).

79. de Vries, D. A., Peter, J., de Graaf, H. & Nikken, P. Adolescents' Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediation Model. *J. Youth Adolesc.* 45, 211–224 (2016).
80. McLean, S. A., Paxton, S. J., Wertheim, E. H. & Masters, J. Photoshopping the selfie: Self photo editing and photo investment are associated with body dissatisfaction in adolescent girls. *Int. J. Eat. Disord.* 48, 1132–1140 (2015).
81. Cohen, R., Newton-John, T. & Slater, A. The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image* 23, 183–187 (2017).
82. Festinger, L. A Theory of Social Comparison Processes. *Hum. Relations* 7, 117–140 (1954).
83. Buunk, B. P., Collins, R. L., Taylor, S. E., VanYperen, N. W. & Dakof, G. A. The affective consequences of social comparison: Either direction has its ups and downs. *J. Pers. Soc. Psychol.* 59, 1238–1249 (1990).
84. Kruglanski, A. W. & Mayseless, O. Classic and current social comparison research: Expanding the perspective. *Psychol. Bull.* 108, 195–208 (1990).
85. Meier, A. & Schäfer, S. The Positive Side of Social Comparison on Social Network Sites: How Envy Can Drive Inspiration on Instagram. *Cyberpsychology, Behav. Soc. Netw.* 21, 411–417 (2018).
86. Noon, E. J. & Meier, A. Inspired by Friends: Adolescents' Network Homophily Moderates the Relationship Between Social Comparison, Envy, and Inspiration on Instagram. *Cyberpsychology, Behav. Soc. Netw.* 22, 787–793 (2019).
87. Siegel, J. M., Yancey, A. K., Aneshensel, C. S. & Schuler, R. Body image, perceived pubertal timing, and adolescent mental health. *J. Adolesc. Heal.* 25, 155–165 (1999).
88. Royal Society for Public Health. *#StatusOfMind, Social media and young people's mental health and wellbeing.* Royal Society for Public Health, Young Health Movement (2017). doi:10.1371/journal.pone.0055745
89. Cohen, R., Fardouly, J., Newton-John, T. & Slater, A. #BoPo on Instagram: An experimental investigation of the effects of viewing body positive content on young women's mood and body image. *New Media Soc.* 21, 1546–1564 (2019).
90. Young, K. S. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology Behav.* 1, 237–244 (1998).
91. Griffiths, M. D. Internet addiction: an issue for clinical psychology? *Clin. Psychol. Forum* 97, 32–36 (1996).
92. Chou, C., Condrón, L. & Belland, J. C. A Review of the Research on Internet Addiction. *Educ. Psychol. Rev.* 17, 363–388 (2005).
93. Tao, R. *et al.* Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction* 105, 556–564 (2010).
94. American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®) (5th ed.)*. (American Psychiatric Association, 2013).
95. World Health Organization. *International Classification of Diseases, 11th Revision (ICD-11)*. (2018).

96. Conseil Supérieur de la Santé. *DSM(5) : Utilisation et statut du diagnostic et des classifications des problèmes de santé mentale. Avis n° 9360.* (2019).
97. Kardefelt-Winther, D. *et al.* How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction* 112, 1709–1715 (2017).
98. Starcevic, V. Tolerance and withdrawal symptoms may not be helpful to enhance understanding of behavioural addictions. *Addiction* 111, 1307–1308 (2016).
99. Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered a Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and a Comprehensive Model for Future Research. *Curr. Addict. Reports* 2, 156–162 (2015).
100. Van Rooij, A. & Prause, N. A critical review of “Internet addiction” criteria with suggestions for the future. *J. Behav. Addict.* 3, 203–213 (2014).
101. Kaptsis, D., King, D. L., Delfabbro, P. H. & Gradisar, M. Withdrawal symptoms in internet gaming disorder: A systematic review. *Clin. Psychol. Rev.* 43, 58–66 (2016).
102. Pies, R. Should DSM-V Designate ‘Internet Addiction’ a Mental Disorder? *Psychiatry (Edgmont)*. 6, 31–37 (2009).
103. Tisseron, S. *Virtuel mon amour. Penser, aimer, souffrir à l’ère des nouvelles technologies.* (Albin Michel, 2008).
104. Konkolý Thege, B., Woodin, E. M., Hodgins, D. C. & Williams, R. J. Natural course of behavioral addictions: a 5-year longitudinal study. *BMC Psychiatry* 15, 4 (2015).
105. Klein, A., De Cock, R., Minotte, P., Rosas, O. & Vangeel, J. *Compulsive Computer use and Knowledge needs in Belgium: A multimethod approach.* *belspo.be* (2013).
106. Boyd, D. *C’est compliqué : Les vies numériques des adolescents.* (C&F éditions, 2016).
107. Satchell, L. P. *et al.* Development of an Offline-Friend Addiction Questionnaire (O-FAQ): Are most people really social addicts? (2020). doi:10.31234/osf.io/7x85m
108. Billieux, J. *et al.* Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *J. Behav. Addict.* 4, 119–123 (2015).
109. Kardefelt-Winther, D. Problems with atheoretical and confirmatory research approaches in the study of behavioral addictions. *J. Behav. Addict.* 4, 126–129 (2015).
110. Davidson, B. I., Shaw, H. & Ellis, D. A. When Psychometrics Fail: What are technology usage scales actually measuring? *Open Sci. Framew.* 1–37 (2020). doi:10.31234/osf.io/6durk
111. Bragazzi, N. & Del Puente, G. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychol. Res. Behav. Manag.* 7, 155 (2014).
112. King, A. L. S. *et al.* Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Comput. Human Behav.* 29, 140–144 (2013).



113. Kuss, D. & Griffiths, M. Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 14, 311 (2017).
114. Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research. *Int. J. Ment. Health Addict.* 10, 278–296 (2012).
115. Metton, C. Les usages de l'Internet par les collégiens: Explorer les mondes sociaux depuis le domicile. *Réseaux* 123, 59–84 (2004).
116. Currie, C. *et al.* Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey. *World Heal. Organ. Heal. Policy Child. Adolesc.* No 6 1–272 (2012). doi:ISBN 987 92 890 1423 6
117. Levin, K. A. & Currie, C. Family structure, mother-child communication, father-child communication, and adolescent life satisfaction: A cross-sectional multilevel analysis. *Health Educ.* 110, 152–168 (2010).
118. Moreno, C. *et al.* Cross-national associations between parent and peer communication and psychological complaints. *Int. J. Public Health* 54, (2009).
119. Sheeber, L. B., Davis, B., Leve, C., Hops, H. & Tildesley, E. Adolescents' Relationships with Their Mothers and Fathers: Associations with Depressive Disorder and Subdiagnostic Symptomatology. *J. Abnorm. Psychol.* 116, 144–154 (2007).
120. Martin, O. & De Singly, F. L'évasion amicale. L'usage du téléphone familial par les adolescents. *Réseaux* 18, 91–118 (2000).
121. Cannard, C. *Le développement de l'adolescent, L'adolescent à la recherche de son identité.* (De Boeck Supérieur, 2019).
122. Buhrmester, D. & Furman, W. The Development of Companionship and Intimacy. *Child Dev.* 58, 1101 (1987).
123. Claes, M. Le rôle des amitiés sur le développement et la santé mentale des adolescents. *Sante Ment. Que.* 13, 112–118 (1988).
124. Erdley, C. A. & Day, H. J. Friendship in Childhood and Adolescence. in *The Psychology of Friendship* (eds. Hojjat, M. & Moyer, A.) 3–19 (Oxford University Press, 2016). doi:10.1093/acprof:oso/9780190222024.001.0001
125. Flynn, H. K. Friendships of Adolescence. in *The Blackwell Encyclopedia of Sociology* (ed. Ritzer, G.) 1–2 (John Wiley & Sons, Ltd, 2018). doi:10.1002/9781405165518.wbeosf073.pub2
126. Furman, W. & Buhrmester, D. Age and Sex Differences in Perceptions of Networks of Personal Relationships. *Child Dev.* 63, 103 (1992).
127. Buhrmester, D. Intimacy of Friendship, Interpersonal Competence, and Adjustment during Preadolescence and Adolescence. *Child Dev.* 61, 1101–1111 (1990).
128. Steinberg, L. *Adolescence.* (McGraw-Hill Education, 2016).

129. Galland, O. & Garrigues, P. La vie quotidienne des jeunes, du lycée au mariage. *Econ. Stat.* 223, 15–23 (1989).
130. Claes, M. & Poirier, L. Caractéristiques et fonctions des relations d'amitié à l'adolescence. *Psychiatr. Enfant.* 36, 289 (1993).
131. Moreau, A., Roustit, O., Chauchard, E. & Chabrol, H. L'usage de Facebook et les enjeux de l'adolescence : une étude qualitative. *Neuropsychiatr. Enfance. Adolesc.* 60, 429–434 (2012).
132. Valkenburg, P. M. & Peter, J. Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Dev. Psychol.* 43, 267–277 (2007).
133. Furman, W. & Robbins, P. What's the Point? Issues in the Selection of Treatment Objectives. in *Children's Peer Relations: Issues in Assessment and Intervention* 41–54 (Springer US, 1985). doi:10.1007/978-1-4684-6325-5\_3
134. Metton, C. L'autonomie relationnelle : sms, 'chat' et messagerie instantanée. *Ethnol. française* 40, 101–107 (2010).
135. Ryan, R. M. & Deci, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am. Psychol.* 55, 68–78 (2000).
136. Erikson, E. H. *Identity, youth and crisis.* (Norton & Co., 1968).
137. Pfeifer, J. H. et al. Neural Correlates of Direct and Reflected Self-Appraisals in Adolescents and Adults: When Social Perspective-Taking Informs Self-Perception. *Child Dev.* 80, 1016–1038 (2009).
138. Harter, S. & Monsour, A. Development analysis of conflict caused by opposing attributes in the adolescent self-portrait. *Dev. Psychol.* 28, 251–260 (1992).
139. Kunnen, S. E. & Bosma, H. A. Le développement de l'identité: un processus relationnel et dynamique. *L'Orientation Sc. Prof.* 183–203 (2006). doi:10.4000/osp.1061
140. Weber, S. & Mitchell, C. Imagining, keyboarding, and posting identities: Young people and new media technologies. in *Youth, Identity, and Digital Media* (ed. Buckingham, D.) 25–48 (The MIT Press, 2008). doi:10.1162/dmal.9780262524834.025
141. Tisseron, S. *L'intimité surexposée.* (Hachette Pluriel Reference, 2002).
142. Beck, U. *Risk Society: Towards a New Modernity.* (SAGE, 1992).
143. Valentine, G. *Public Space and the Culture of Childhood.* (Routledge, 2004). doi:10.4324/9781315245638
144. Livingstone, S. From family television to bedroom culture: young people's media at home. in *Media Studies: key issues and debates* (ed. Devereux, E.) 302–321 (SAGE, 2007).
145. Bovill, M. & Livingstone, S. *Bedroom culture and the privatization of media use [online].* (LSE Research Online, 2001).
146. Glevarec, H. Les trois âges de la « culture de la chambre ». *Ethnol. française* 40, 19 (2010).

147. Steele, J. R. & Brown, J. D. Adolescent room culture: Studying media in the context of everyday life. *J. Youth Adolesc.* 24, 551–576 (1995).
148. Pluvinage, P. Le patient désigné. *Feuill. Psychiatr. Liège* 15, 193–207 (1982).
149. Andreassen, C. S. *et al.* The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychol. Addict. Behav.* 30, 252–262 (2016).
150. Andreassen, C. S., Pallesen, S. & Griffiths, M. D. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addict. Behav.* 64, 287–293 (2017).
151. Vangeel, J. *et al.* Compulsive Use of Social Networking Sites Among Secondary School Adolescents in Belgium. in *Youth 2.0: Social Media and Adolescence* (eds. Walrave, M., Ponnet, K., Vanderhoven, E., Haers, J. & Segaert, B.) 179–191 (Springer International Publishing, 2016). doi:10.1007/978-3-319-27893-3\_10
152. Rumpf, H.-J. *et al.* Occurrence of Internet Addiction in a General Population Sample: A Latent Class Analysis. *Eur. Addict. Res.* 20, 159–166 (2014).
153. Hussain, Z. & Griffiths, M. D. Problematic social networking site use and comorbid psychiatric disorders: A systematic review of recent large-scale studies. *Front. Psychiatry* 9, 1–9 (2018).
154. Brailovskaia, J., Velten, J. & Margaf, J. Relationship Between Daily Stress, Depression Symptoms, and Facebook Addiction Disorder in Germany and in the United States. *Cyberpsychology, Behav. Soc. Netw.* 22, 610–614 (2019).
155. Bernardi, S. & Pallanti, S. Internet addiction: a descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. *Compr. Psychiatry* 50, 510–6 (2009).
156. Wegmann, E. & Brand, M. A narrative Overview About Psychosocial Characteristics as Risk Factors of a Problematic Social Networks Use. *Curr. Addict. Reports* 6, 402–409 (2019).
157. Kardefelt-Winther, D. A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Comput. Human Behav.* 31, 351–354 (2014).
158. Kardefelt-Winther, D. Problematizing excessive online gaming and its psychological predictors. *Comput. Human Behav.* 31, 118–122 (2014).
159. Ryan, T., Chester, A., Reece, J. & Xenos, S. The uses and abuses of facebook: A review of facebook addiction. *J. Behav. Addict.* 3, 133–148 (2014).
160. Schimmenti, A. & Caretti, V. Psychic retreats or psychic pits?: Unbearable states of mind and technological addiction. *Psychoanal. Psychol.* 27, 115–132 (2010).
161. Steiner, J. *Psychic Retreats. Pathological Organizations in Psychotic, Neurotic and Borderline Patients.* (Routledge, 1993).

162. Billieux, J. *et al.* Why do you play World of Warcraft? An in-depth exploration of self-reported motivations to play online and in-game behaviours in the virtual world of Azeroth. *Comput. Human Behav.* 29, 103–109 (2013).
163. Yee, N. Motivations for play in online games. *Cyberpsychol. Behav.* 9, 772–775 (2006).
164. Deci, E. L. & Ryan, R. M. The ‘What’ and ‘Why’ of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychol. Inq.* 11, 227–268 (2000).
165. Weinstein, N., Przybylski, A. K. & Murayama, K. A prospective study of the motivational and health dynamics of Internet Gaming Disorder. *PeerJ* 5, e3838 (2017).
166. Lalande, D. *et al.* Obsessive Passion: A Compensatory Response to Unsatisfied Needs. *J. Pers.* 85, 163–178 (2017).
167. Mills, D. J. & Allen, J. J. Self-determination theory, internet gaming disorder, and the mediating role of self-control. *Comput. Human Behav.* 105, 106209 (2020).
168. Ryan, R. M., Rigby, C. S. & Przybylski, A. The Motivational Pull of Video Games: A Self-Determination Theory Approach. *Motiv. Emot.* 30, 344–360 (2006).
169. Masur, P. K., Reinecke, L., Ziegele, M. & Quiring, O. The interplay of intrinsic need satisfaction and Facebook specific motives in explaining addictive behavior on Facebook. *Comput. Human Behav.* 39, 376–386 (2014).
170. Manchiraju, S. & Sadachar, A. Passion and Self-Determination: Exploring Social Networking Site Addiction Using a Dualistic Framework. *Soc. Netw.* 07, 126–136 (2018).
171. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. & Gladwell, V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput. Human Behav.* 29, 1841–1848 (2013).
172. Schimmenti, A., Passanisi, A., Gervasi, A. M., Manzella, S. & Famà, F. I. Insecure Attachment Attitudes in the Onset of Problematic Internet Use Among Late Adolescents. *Child Psychiatry Hum. Dev.* 45, 588–595 (2014).
173. Minotte, P. *Internet santé mentale. Note de l’Observatoire ‘Vies Numériques’* 3, (Centre de Référence en Santé Mentale (CRéSaM), 2018).
174. Gauducheau, N. Internet et le soutien social. in *Internet et santé - Acteurs, usages et appropriations* (eds. Thoër, C. & Lévy, J. J.) 93–112 (Presses de l’Université du Québec, Collection Santé et Société, 2012).
175. Thoër, C. Les espaces d’échange en ligne consacrés à la santé - De nouvelles médiations de l’information santé. in *Internet et santé - Acteurs, usages et appropriations* (eds. Thoër, C. & Lévy, J. J.) 57–91 (Presses de l’Université du Québec, Collection Santé et Société, 2012).
176. Casilli, A. *Les liaisons numériques. Vers une nouvelle sociabilité ?* (Seuil, 2010).
177. Kivits, J. Les usages de l’Internet-Santé. in *Internet et santé - Acteurs, usages et appropriations* (eds. Thoër, C. & Lévy, J. J.) 37–57 (Presses de l’Université du Québec, Collection Santé et Société, 2012).

178. Wotanis, L. & McMillan, L. Performing Gender on YouTube. *Fem. Media Stud.* 14, 912–928 (2014).
179. McLean, S. A., Wertheim, E. H., Masters, J. & Paxton, S. J. A pilot evaluation of a social media literacy intervention to reduce risk factors for eating disorders. *Int. J. Eat. Disord.* 50, 847–851 (2017).
180. McLean, S. A., Paxton, S. J. & Wertheim, E. H. Does Media Literacy Mitigate Risk for Reduced Body Satisfaction Following Exposure to Thin-Ideal Media? *J. Youth Adolesc.* 45, 1678–1695 (2016).
181. Melioli, T. *et al.* Utilisation d'Instagram, aptitude à critiquer les médias et symptômes de troubles du comportement alimentaire chez les adolescentes : une étude exploratoire. *J. Thérapie Comport. Cogn.* 28, 196–203 (2018).
182. Ellison, N. B. & Boyd, D. M. *Sociality Through Social Network Sites.* 1, (Oxford University Press, 2013).
183. Billiet, A. *et al.* *Indicateurs de Santé mentale en Wallonie. Wallonie Santé 6,* (Agence pour une Vie de Qualité (AVIQ), 2016).
184. Doron, R. & Parot, F. *Dictionnaire de psychologie.* (puf, 2005).
185. Cash, T. F., Melnyk, S. E. & Hrabosky, J. I. The assessment of body image investment: An extensive revision of the appearance schemas inventory. *Int. J. Eat. Disord.* 35, 305–316 (2004).
186. Massot, C. *et al.* *Regard sur la santé des jeunes: Province de Hainaut, Province de Luxembourg. Santé en Hainaut 10,* (Observatoire de la Santé du Hainaut, 2015).
187. Brumberger, E. Visual Literacy and the Digital Native: An Examination of the Millennial Learner. *J. Vis. Lit.* 30, 19–47 (2011).
188. Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S. & Pallesen, S. Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychol. Rep.* 110, 501–517 (2012).
189. Elphinston, R. A. & Noller, P. Time to Face It! Facebook Intrusion and the Implications for Romantic Jealousy and Relationship Satisfaction. *Cyberpsychology, Behav. Soc. Netw.* 14, 631–635 (2011).
190. Orosz, G., Tóth-Király, I. & Bőthe, B. Four facets of Facebook intensity — The development of the Multidimensional Facebook Intensity Scale. *Pers. Individ. Dif.* 100, 95–104 (2016).
191. Savci, M. & Griffiths, M. D. The Development of the Turkish Social Media Craving Scale (SMCS): a Validation Study. *Int. J. Ment. Health Addict.* (2019). doi:10.1007/s11469-019-00062-9
192. Targhetta, R., Nalpas, B. & Perney, P. Argentine tango: Another behavioral addiction? *J. Behav. Addict.* 2, 179–186 (2013).
193. Borghuis, J. *et al.* Big Five personality stability, change, and codevelopment across adolescence and early adulthood. *J. Pers. Soc. Psychol.* 113, 641–657 (2017).
194. Wängqvist, M., Lamb, M. E., Frisén, A. & Hwang, C. P. Child and Adolescent Predictors of Personality in Early Adulthood. *Child Dev.* 86, 1253–1261 (2015).

195. Markus, H. & Nurius, P. Possible Selves. *Am. Psychol.* 41, 954–969 (1986).

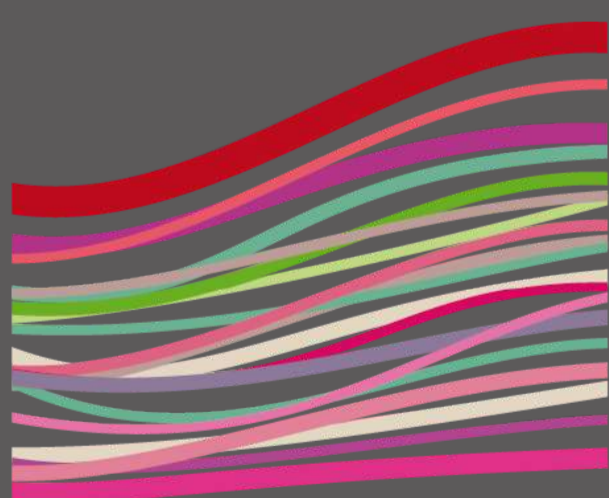
196. Tisseron, S. Intimité et extimité. *Communications* 88, 83 (2011).

197. Héran, F. Un monde sélectif : les associations. *Econ. Stat.* 208, 17–31 (1988).

## A u t e u r



*Pascal Minotte est psychologue et psychothérapeute. Il travaille comme responsable de projets et chercheur au Centre de référence en santé mentale (CRéSaM) en Belgique. C'est dans ce contexte qu'il a participé à différentes recherches sur les usages et les usages problématiques des espaces numériques et qu'il accompagne régulièrement des professionnels dans leurs questionnements. Par ailleurs, il est l'auteur de plusieurs ouvrages sur le sujet.*



CRéSaM asbl

Centre de Référence en Santé Mentale, CRéSaM asbl  
agrée et subventionné par la Région Wallonne

Boulevard de Merckem, 7 - 5000 Namur  
Tel: 081/25.31.40  
Email: [cresam@cresam.be](mailto:cresam@cresam.be)  
[www.cresam.be](http://www.cresam.be)

