



Haute Ecole de la Province de Liège



Le pouvoir des écrans : comprendre les liens entre réseaux sociaux et santé mentale chez les jeunes de 18 à 25 ans en Province de Liège

Justine Willemsen

Travail réalisé dans le cadre du cours « Pratiquer et utiliser la recherche »
(Professeurs responsables : DISCRY Anne et RECHT José)

Année académique 2022-2023

Siège social HEPL :
Quai des Carmes, 45
4101 Jemeppe
Belgique
www.hepl.be

Siège social HELMo :
Mont Saint-Martin, 45
4000 Liège
Belgique
www.helmo.be

I. Introduction

Dans le cadre du Master en Ingénierie et Action Sociales, j'ai été amenée à suivre l'Unité d'enseignement intitulée « Recherche ». L'objectif pédagogique poursuivi par ce cours consiste à faire appliquer aux étudiants les connaissances théoriques acquises dans le domaine de la recherche sociale en concevant et réalisant les différentes étapes méthodologiques¹ d'une recherche scientifique sur une thématique sociale.

En relation avec l'ampleur de la tâche, certaines étapes de la méthodologie de la recherche sont entièrement développées, tandis que d'autres ne sont réalisées que partiellement.

II. Aperçu de la démarche méthodologique

Afin de concevoir, de développer et de réaliser les différentes étapes de la méthodologie de la recherche nécessaires pour mener à bien une enquête quantitative, j'ai choisi de traiter la thématique de l'utilisation des réseaux sociaux qui, à mon sens, touche profondément les jeunes actuellement.

Pour réaliser cette étude, j'ai tout d'abord formulé la question de départ suivante :

« En Province de Liège, comment les jeunes de 18 à 25 ans perçoivent-ils l'influence possible des réseaux sociaux sur leur santé psychologique ? »

Ensuite, afin d'en connaître davantage sur le thème étudié, j'ai réalisé un travail exploratoire théorique. J'ai sélectionné plusieurs lectures relatives aux différentes influences que les réseaux sociaux peuvent avoir sur les jeunes, mais pour des raisons pédagogiques, j'ai ciblé une étude apparue dans la revue « Psychologie française » (2020) et qui explore les liens entre l'usage problématique des réseaux sociaux et certaines caractéristiques comportementales et psychologiques chez des jeunes adultes.

Afin d'élargir les réflexions théorique et personnelle, j'ai également mené une exploration pratique. Pour ce faire, vu le temps imparti, j'ai réalisé un entretien auprès d'un coach en bien-être, une personne considérée comme « témoin privilégié » et qui, par sa position, a une bonne connaissance du phénomène social étudié. L'idéal aurait été d'interroger d'autres personnes comme un psychologue spécialisé dans la santé mentale des jeunes ou un.e professeur.e spécialiste en éducation aux médias (= experts), d'autres témoins privilégiés comme un.e assistant.e social.e d'une maison de jeunes ou un parent d'un jeune de 18 à 25 ans, ainsi que des personnes faisant partie de la population directement concernée par la recherche (= les jeunes de 18 à 25 ans en Province de Liège).

Par la suite, j'ai construit une problématique pour prendre du recul par rapport aux informations recueillies lors de l'exploration. L'utilisation des réseaux sociaux par les jeunes est un sujet complexe influencé par des variables indépendantes telles que le sexe, le milieu de vie, le niveau d'études, la situation familiale et la situation socio-économique. Le type de motivation et la fréquence de l'utilisation des réseaux sociaux, le comportement adopté sur ceux-ci, le type de réseau social utilisé, les problématiques rencontrées sont tous des critères qui varient en fonction de ces facteurs. De plus, ils peuvent engendrer des impacts soit positifs, soit négatifs

¹ Les étapes suivies sont celles développées par Luc Van Campenhoutt, Jacques Marquet et Raymond Quivy dans le « Manuel de recherche en sciences sociales ».

sur la santé psychologique. Il est donc essentiel de prendre en compte toutes ces variables pour comprendre et aborder de manière adéquate les défis posés par l'utilisation des réseaux sociaux par les jeunes.

Grâce à toutes ces informations récoltées, j'ai formulé les trois hypothèses suivantes :

1. La majorité des jeunes de 18 à 25 ans en Province de Liège utilisent quotidiennement les réseaux sociaux.
2. La majorité des jeunes de 18 à 25 ans en Province de Liège ressentent un impact négatif des réseaux sociaux sur leur santé psychologique.
3. Les principaux effets négatifs des réseaux sociaux sur la santé psychologique des jeunes de 18 à 25 ans en Province de Liège sont : une faible estime d'eux-mêmes, de l'anxiété ainsi qu'une mauvaise image de leur corps.

Par ailleurs, quelques sous-hypothèses ont également été rédigées, mais ne seront pas traitées dans ce rapport.

Afin de vérifier empiriquement ces hypothèses, j'ai créé un questionnaire en ligne comprenant 29 questions et quelques sous-questions. La majorité de celles-ci sont des questions de comportement, fermées ou parfois semi-fermées, avec une échelle de réponses graduées.

Idéalement, il aurait ensuite fallu prétester ce questionnaire sur un échantillon de plusieurs personnes ayant des caractéristiques diversifiées. Cependant, vu les contraintes de ce travail, seulement un jeune homme faisant partie de la population de cette recherche a prétesté ce questionnaire : celui-ci est âgé de 21 ans, habite seul en Province de Liège et est inscrit dans l'enseignement supérieur de type court.

D'autre part, la modalité de passation idéale pour cette enquête quantitative aurait été l'entretien face-à-face, mais étant seule pour mener cette recherche et vu le temps imparti, j'ai utilisé les réseaux sociaux, ce qui est gratuit et permet un gain de temps. La passation de ce questionnaire a duré une semaine (du 24 avril au 1^{er} mai 2023). Cependant, cette façon de faire comprend plusieurs inconvénients comme l'absence de base de sondage qui ne permet pas d'avoir un échantillon représentatif. De plus, habituellement, les réseaux sociaux ne permettent pas un taux de réponses élevé et il faut que les personnes interrogées soient familiarisées avec l'écrit et l'outil informatique.

Enfin, j'ai ciblé le champ d'analyse et la population de cette recherche. Comme indiqué dans la question de recherche, il s'agit des jeunes de 18 à 25 ans en Province de Liège. En outre, l'échantillon idéal aurait été l'échantillon représentatif probabiliste ou, au moins, l'échantillon représentatif empirique. Toutefois, en l'absence de base de sondage et vu l'impossibilité de récolter les statistiques de la Province de Liège correspondant aux critères d'âge (18-25 ans) de cette recherche, l'échantillon effectif pour cette enquête est celui en « boule de neige ». La taille de celui-ci est de 600 personnes. Par conséquent, cet échantillon est non représentatif puisque toutes les personnes de la population n'ont pas la même chance d'y figurer. Cependant, puisqu'il s'agit d'une enquête exploratoire à portée heuristique, il est tout de même intéressant de recueillir les grandes tendances des résultats.

III. Présentation et analyse des résultats de l'enquête quantitative

Comme mentionné ci-avant, le nombre total de répondants à cette enquête s'est élevé à 600 personnes. Cependant, il convient de noter qu'il peut parfois y avoir certaines absences de réponses. Afin de faire ressortir un maximum d'éléments marquants, seuls les critères majoritaires ou minoritaires sont mis en avant dans l'analyse de certaines questions.

1. De quel sexe êtes-vous ?

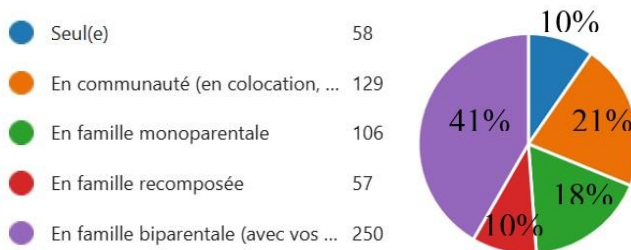


2. Quel âge avez-vous ?



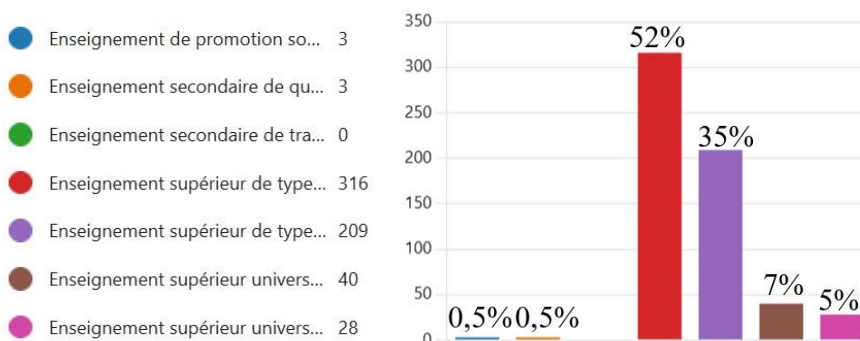
La majorité des participants à cette enquête (70%) sont des filles. De plus, presque la totalité des répondants (88%) sont âgés entre 18 et 23 ans.

3. Actuellement, avec qui vivez-vous ?



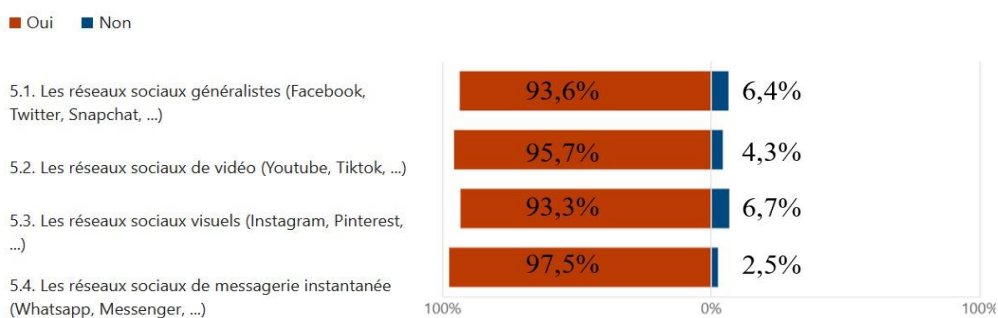
Par ailleurs, un peu moins de la moitié des jeunes (41%) vivent en famille biparentale, tandis qu'1/5 de ceux-ci vivent en famille monoparentale (18%) ou en communauté (21%). Les autres vivent soit seuls (10%), soit en famille recomposée (10%).

4. Quel type d'enseignement suivez-vous actuellement ? (Si vous n'êtes plus scolarisé(e), veuillez cocher le dernier type d'enseignement que vous avez suivi)



Plus de la moitié des jeunes (52%) suivent (ou ont suivi) un enseignement supérieur de type court en haute école et un peu plus d'un jeune sur 3 (35%), un enseignement supérieur de type long en haute école. En revanche, personne ne provient d'un enseignement secondaire de transition (général ou technique).

5. Utilisez-vous les réseaux sociaux suivants ?



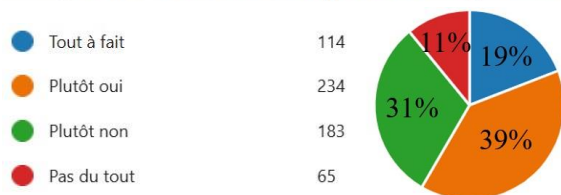
Plus de 9 jeunes sur 10 utilisent tous les différents types de réseaux sociaux. Aussi, les messageries instantanées sont les médias sociaux les plus utilisés.

6. Combien de fois au cours des 7 derniers jours avez-vous utilisé ...



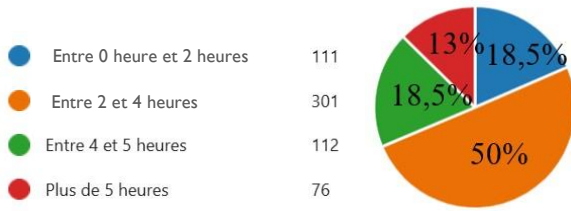
Même si une minorité d'entre eux ont utilisé les réseaux sociaux moins de 7 jours sur la semaine, la grande majorité (~ 60%) de ceux-ci se sont rendus tous les jours sur les différents réseaux. En outre, Facebook, Twitter ou Snapchat sont les types de réseaux sociaux les plus utilisés de manière quotidienne.

7. Qualifieriez-vous le comportement que vous adoptez sur ces réseaux sociaux comme raisonnable ?



Ces résultats indiquent une diversité de perceptions quant à la raisonabilité du comportement adopté sur les réseaux sociaux. La plus grande proportion de répondants, 58%, sont enclin à considérer leur comportement comme tout à fait ou plutôt raisonnable. Cependant, une part significative des participants, 42%, sont plus enclin à penser que leur comportement est plutôt ou tout à fait déraisonnable.

8. Combien de temps passez-vous en moyenne quotidiennement sur les réseaux sociaux ?



La moitié des répondants, soit 301 personnes (50%) passent en moyenne entre 2 et 4 heures sur les réseaux sociaux. Près d'1/5 de ceux-ci (18,5%) se situent soit dans la tranche de 0 heure à 2 heures, soit dans celle de 4 à 5 heures par jour. Par ailleurs, tout de même un peu plus d'1 personne sur 8 (13%) admet passer plus de 5 heures sur ces réseaux. Cela souligne l'importance des réseaux sociaux dans la vie des jeunes, avec une grande proportion d'entre eux y consacrant plusieurs heures par jour.

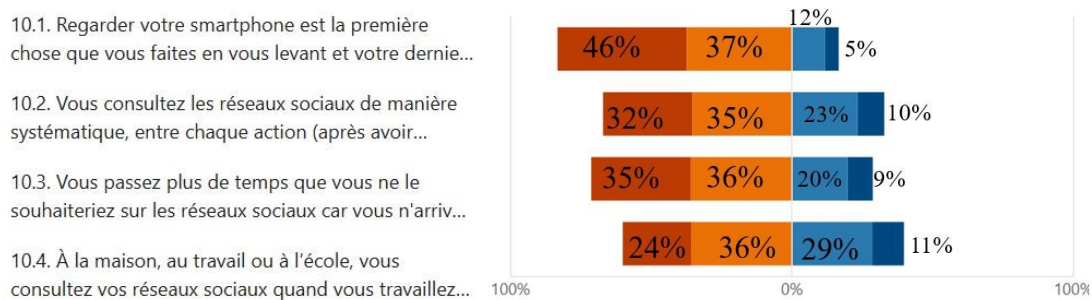
9. Comment réagiriez-vous si l'accès aux réseaux sociaux était impossible pendant un temps indéterminé ?



Alors qu'une majorité relative (78,5%) semble pouvoir se passer des réseaux sociaux sans difficulté, une partie non négligeable de répondants (21,5%) ressentent une certaine dépendance ou un malaise lié à cette absence. Cela souligne l'importance des réseaux sociaux dans la vie des jeunes, mais aussi la variabilité des degrés d'attachement et de dépendance envers ces plateformes.

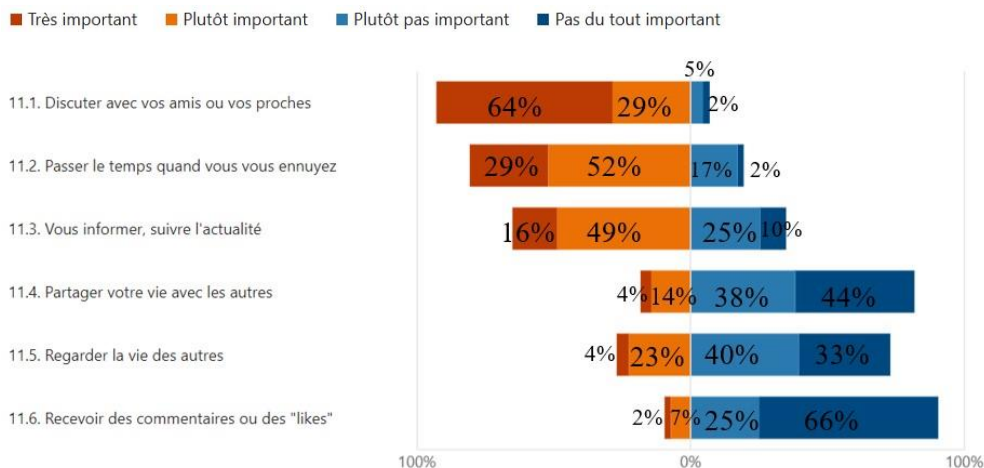
10. De façon générale, dans quelle mesure les phrases suivantes caractérisent-elles vos habitudes de consultation des réseaux sociaux ?

■ Tout à fait ■ Plutôt oui ■ Plutôt non ■ Pas du tout



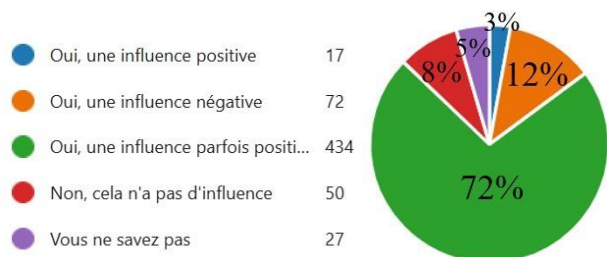
Un pourcentage élevé de répondants déclarent consulter leur smartphone dès le réveil et avant de se coucher, avec 46% affirmant que c'est la première chose qu'ils font le matin et la dernière chose qu'ils réalisent le soir. De plus, 37% affirment avoir plutôt cette habitude également. La consultation systématique des réseaux sociaux entre chaque action est également répandue, avec 67% des répondants déclarant le faire « tout à fait » ou « plutôt oui ». Une proportion significative de répondants (71%) reconnaissent passer plus de temps que souhaité sur les réseaux sociaux en raison de la difficulté à arrêter de faire défiler les informations. Enfin, la consultation des réseaux sociaux pendant le travail sur un ordinateur est une habitude assez fréquente pour 6 jeunes sur 10 (60%).

11. Parmi les propositions suivantes, quelles sont celles qui vous motivent à utiliser les réseaux sociaux ?



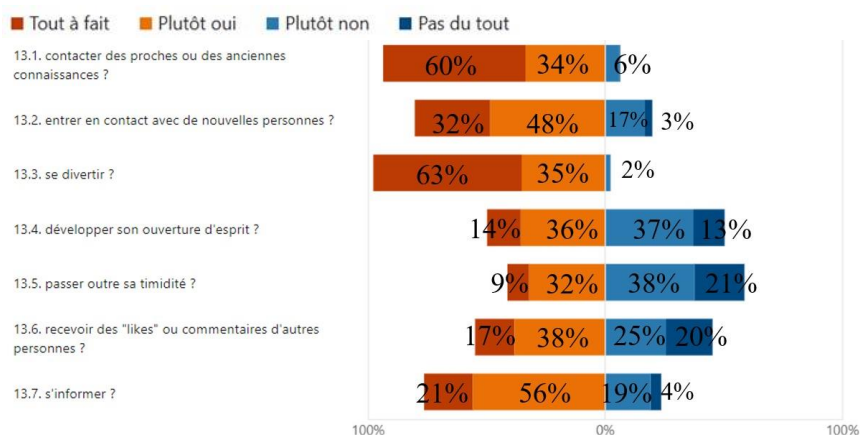
Cela met en évidence l'importance considérable de la communication avec les amis et les proches pour plus de 9 jeunes sur 10 (93%), du besoin de passer le temps (81%) ainsi que le besoin de s'informer (65%) comme principales motivations pour utiliser les réseaux sociaux. En revanche, les aspects liés au partage de la vie personnelle, à l'observation de la vie des autres et à la recherche de validation sociale sont moins considérés comme des motivations prépondérantes.

12. Considérez-vous que l'utilisation des réseaux sociaux a une influence sur votre bien-être ?



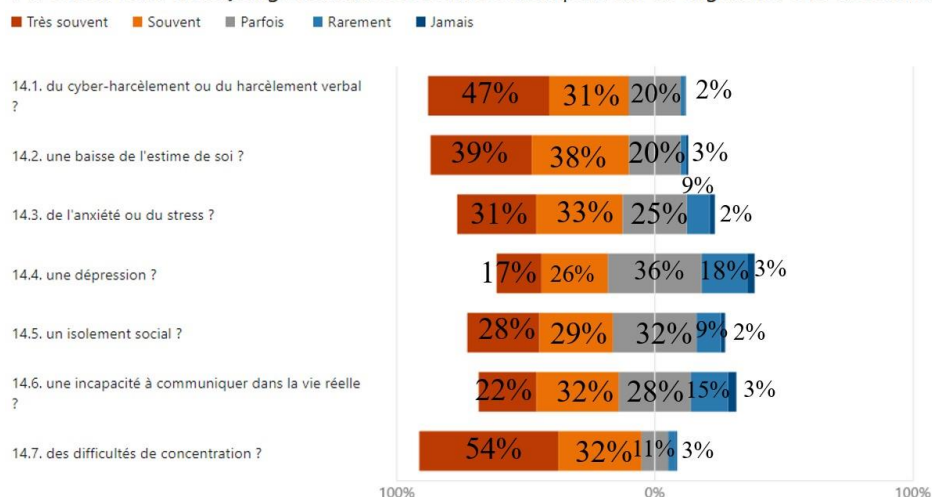
La majorité (72%) reconnaît que cette influence peut être à la fois positive et négative, ce qui indique une prise de conscience de l'impact ambivalent de l'utilisation des réseaux sociaux. Une proportion plus faible considère principalement les répercussions négatives (12%) ou positives (3%). Certains participants estiment également que l'utilisation des réseaux sociaux n'a pas d'impact significatif sur leur bien-être (8%).

13. Selon vous, de façon générale, les réseaux sociaux permettent-ils principalement aux utilisateurs de ...



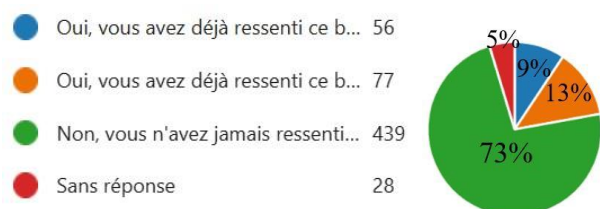
La plupart des répondants pensent que les réseaux sociaux permettent surtout de se divertir (98%), de faciliter les contacts avec des proches (94%), de faire de nouvelles rencontres (80%), de fournir des informations (77%) et enfin, de recevoir des interactions sociales en ligne (55%). Cependant, certains aspects tels que le développement de l'ouverture d'esprit et le dépassement de la timidité sont moins perçus comme des points forts des réseaux sociaux.

14. Selon vous, de façon générale, les réseaux sociaux peuvent-ils engendrer chez les utilisateurs ...



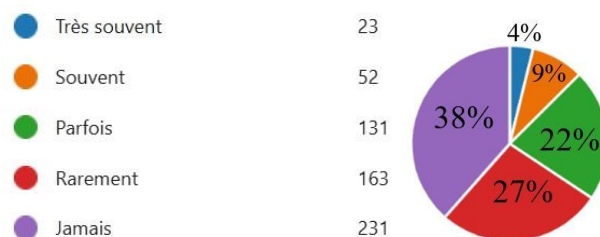
Au moins 7 jeunes sur 10 estiment que l'utilisation des réseaux sociaux peut provoquer, de manière très fréquente ou plus occasionnelle, du harcèlement (98%), des problèmes de concentration (97%), une baisse de l'estime de soi (97%), de l'anxiété (89%), un isolement social (89%), des difficultés à communiquer dans la vie réelle (82%) et une dépression (79%).

15. Avez-vous déjà ressenti le besoin de parler à quelqu'un suite à une utilisation excessive ou inadéquate des réseaux sociaux ?



Pour les 3/4 des personnes interrogées (73%), l'utilisation excessive ou inadéquate des réseaux sociaux ne semble pas avoir suscité le besoin de chercher du soutien ou de parler à quelqu'un. Cependant, il est important de noter que près d'un cinquième des répondants ont ressenti le besoin d'en discuter avec quelqu'un, ce qui montre l'impact potentiel que peuvent avoir les réseaux sociaux sur le bien-être émotionnel des individus.

16. Au cours du mois dernier, vous êtes-vous senti(e) stressé(e) suite à l'utilisation des réseaux sociaux ?



Dernièrement, une grande partie des répondants (65%) ont peu ou n'ont pas du tout ressenti de stress causé par l'utilisation des réseaux sociaux, tandis qu'une part non négligeable, (environ

un tiers) a éprouvé du stress à différents degrés. Cela souligne que l'utilisation des réseaux sociaux peut avoir un impact sur le bien-être émotionnel et qu'il existe des individus qui se sentent stressés occasionnellement, souvent ou très souvent en raison de cette utilisation.

17. Vous est-il déjà arrivé de vous supprimer d'un réseau social ? 18. Si oui, pourquoi ?



Près de 7 jeunes sur 10 (67%) se sont déjà supprimés d'un réseau social. Les raisons principales évoquées sont (par ordre d'importance) : une absence de besoin de ce genre de plateforme, un désintérêt pour le contenu, une baisse de productivité au travail/à l'école liée à l'utilisation intensive d'un de ces médias, une dépendance à un réseau social ou encore un sentiment de mal-être suite à l'usage des réseaux.²

19. Cochez la (les) proposition(s) qui vous correspond(ent) le plus en ce qui concerne les messageries instantanées telles que Messenger, Whatsapp, Instagram Messages, etc.



Majoritairement, les participants ressentent une pression pour répondre rapidement aux messages en raison de la fonctionnalité de lecture des messages et beaucoup éprouvent un sentiment de mal-être lorsqu'ils ne reçoivent pas de réponse immédiate. Cependant, un nombre considérable d'utilisateurs acceptent et apprécient le principe de messagerie instantanée.³

20. Suivez-vous des influenceurs sur les réseaux sociaux ?



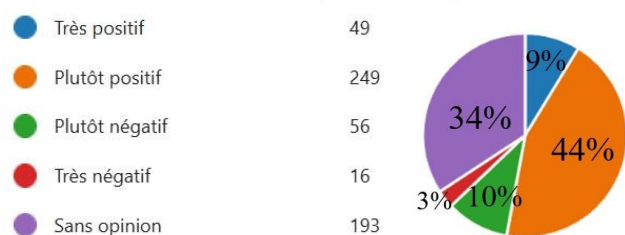
Il y a une variabilité dans le nombre d'influenceurs suivis sur les réseaux sociaux, allant de ceux qui n'en suivent aucun (17%) à ceux qui en suivent plus de 30 (14%). La plupart des

² Remarque : vu la possibilité de réponses multiples à cette question, il n'y a pas lieu de présenter les pourcentages de réponses.

³ Idem remarque 2.

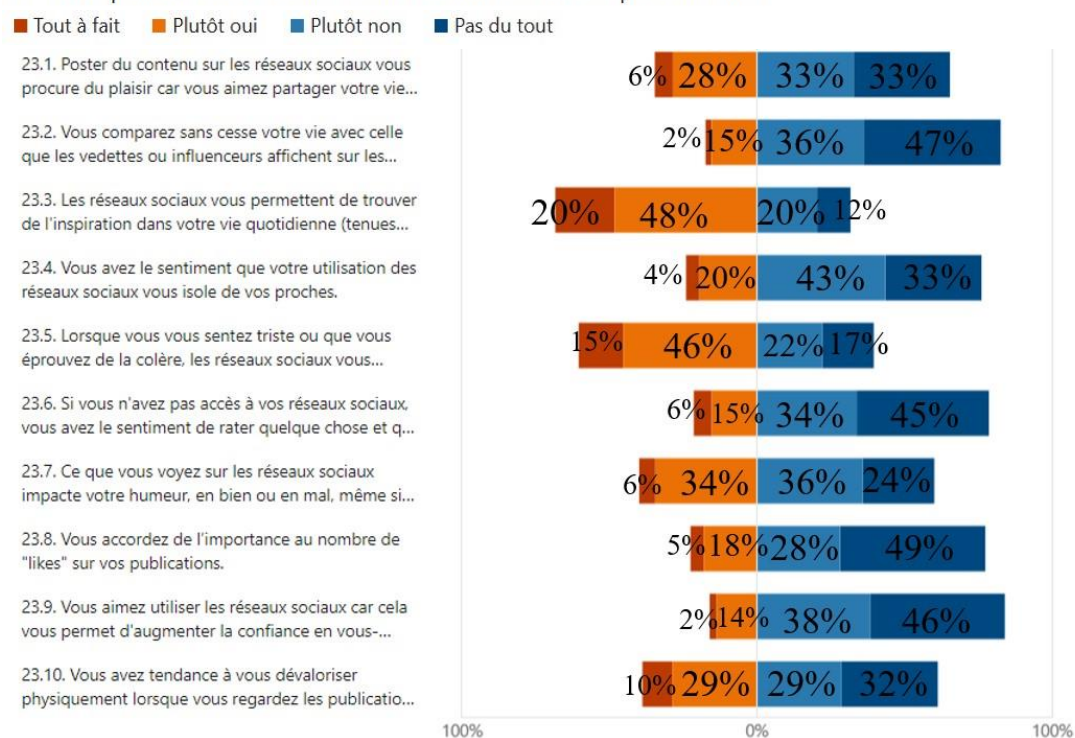
répondants (44%), soit presque la moitié de ceux-ci, suivent entre 1 et 10 influenceurs, ce qui suggère un niveau modéré d'intérêt envers ces figures sur les réseaux sociaux.

21. Si oui, avez-vous un avis positif ou négatif sur ceux-ci ?



Près d'un jeune sur deux qui suit des influenceurs (44%) a un avis plutôt positif sur ces derniers. Une petite proportion (9%) a même un avis très positif à leur égard. Cependant, il existe également une minorité (13%) ayant un avis négatif sur les influenceurs. Un pourcentage important de répondants n'ont pas exprimé d'opinion claire sur ce sujet.

23. Dans quelle mesure les affirmations suivantes vous correspondent-elles ?



Ces réponses mettent en évidence une tendance générale à ne pas accorder une grande importance aux réseaux sociaux en termes de plaisir, de comparaison, d'isolement, de dépendance, de validation sociale, d'augmentation de la confiance en soi et d'impact négatif sur l'estime de soi. Cependant, les réseaux sociaux peuvent jouer un rôle dans l'inspiration et la distraction dans la vie quotidienne de certains utilisateurs. Ceci est assez paradoxal au vu des réponses à la question 12, qui montraient que la majorité des répondants reconnaissaient que l'utilisation des réseaux sociaux pouvait exercer une influence à la fois positive et négative sur leur bien-être.

24. Que pensez-vous des "filtres beauté" utilisés sur les photos et vidéos publiées sur les réseaux sociaux ?



Environ la moitié des jeunes (43%) indiquent que l'utilisation de ces filtres n'a aucun impact (négatif ou positif) sur leur bien-être. Près d'un tiers des répondants (31%) estiment que cela a un impact négatif sur leur bien-être, contre seulement 2% des répondants estimant que cela a une influence positive sur leur bien-être. 1 participant sur 4 (24%) n'a pas d'avis sur la question. Ces résultats suggèrent une certaine prudence ou neutralité vis-à-vis de l'impact des filtres beauté sur le bien-être des utilisateurs des réseaux sociaux.

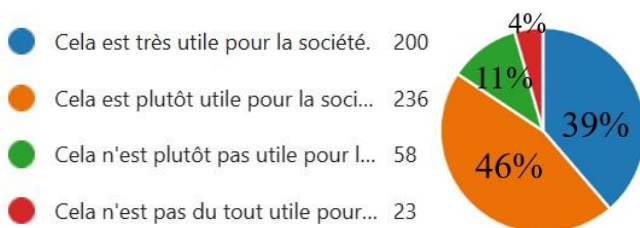
25. Le "body positive" est un mouvement social en faveur de l'acceptation et de l'appréciation de tous les types de corps humains. Dans le cadre des médias sociaux, ce mouvement consiste à créer un espace sain et inclusif, en postant des images de tous types d'individus et de morphologies, afin d'instaurer des relations plus saines avec leur corps.

Avez-vous déjà entendu parler de ce type de mouvement qui circule actuellement sur les réseaux sociaux ?



La grande majorité des participants (80%) ont déjà entendu parler du mouvement « body positive », ce qui indique une certaine sensibilisation et une familiarité avec ce mouvement social.

26. Si oui, que pensez-vous de ce type de mouvement ?



Plus de 8 jeunes sur 10 (85%) ont une perception plutôt ou très positive de ces différents mouvements. Cela suggère qu'ils reconnaissent la valeur de promouvoir l'acceptation de tous les types de corps et de créer un environnement plus inclusif et sain sur les réseaux sociaux. Cependant, 15% des répondants sont plus mitigés face à cela ou n'y voient guère d'utilité pour la société.

28. Sur une échelle de 1 à 10, quel intérêt accordez-vous au sujet de ce questionnaire ?

0 à 6 = 92 => 16%

7 à 8 = 343 => 57%

9 à 10 = 163 => 27%

La majorité des participants (84%) accordent un niveau d'intérêt moyen à élevé au sujet du questionnaire, en attribuant une note de 7 à 10 sur 10. Toutefois, 16% des participants ont donné une note allant de 0 à 6, indiquant un niveau d'intérêt plus faible.

IV. Conclusion

Bien que l'échantillon ne soit pas représentatif, le taux assez élevé de réponses a permis de faire une étude assez complète de la problématique traitée. L'analyse des réponses du questionnaire peut nous permettre de répondre aux hypothèses précitées :

1. « La majorité des jeunes de 18 à 25 ans en Province de Liège utilisent quotidiennement les réseaux sociaux. »

Cette hypothèse peut être affirmée car une grande majorité des jeunes de 18 à 25 ans en Province de Liège (plus de 60%) utilisent effectivement de manière quotidienne les réseaux sociaux.

2. « La majorité des jeunes de 18 à 25 ans en Province de Liège ressentent un impact négatif des réseaux sociaux sur leur santé psychologique. »

Cette hypothèse est à nuancer. Il est important de noter que les réponses individuelles peuvent varier en fonction de l'expérience personnelle, de l'utilisation des réseaux sociaux, de la manière dont ils sont gérés et de nombreux autres facteurs. Par conséquent, il n'est pas surprenant de constater une certaine ambivalence dans les réponses concernant l'influence des réseaux sociaux sur le bien-être. En effet, la plupart des jeunes ressentent une influence aussi bien positive que négative sur leur bien-être.

3. « Les principaux effets négatifs des réseaux sociaux sur la santé psychologique des jeunes de 18 à 25 ans en Province de Liège sont : une faible estime d'eux-mêmes, de l'anxiété ainsi qu'une mauvaise image de leur corps. »

Cette hypothèse peut être partiellement confirmée. Bien que la plupart des jeunes ne se décrivent pas comme ayant une faible estime de soi ou une mauvaise image de leur corps à cause des réseaux sociaux, il existe une reconnaissance générale de l'importance de mouvements tels que le « body positive » et une sensibilisation aux filtres beauté. Parallèlement, un pourcentage significatif de jeunes ressentent du stress et de la pression liés à l'utilisation des réseaux sociaux, notamment à travers les messageries instantanées. Il est donc essentiel de reconnaître que les réseaux sociaux peuvent avoir des effets variables sur la santé psychologique des jeunes.

Nous pouvons donc répondre à la question de recherche suivante : « **En Province de Liège, comment les jeunes de 18 à 25 ans perçoivent-ils l'influence possible des réseaux sociaux sur leur santé psychologique ?** ».

Les jeunes de cette tranche d'âge sont actifs et engagés sur les réseaux sociaux, ce qui les rend sensibles aux questions soulevées dans le questionnaire et les incite à y répondre. Ils accordent également une importance croissante à leur bien-être mental et émotionnel dans le contexte des réseaux sociaux, ce qui se reflète dans leur participation au questionnaire. Ces derniers sont donc plutôt conscients des enjeux liés à l'utilisation des réseaux sociaux et sont prêts à exprimer leurs opinions concernant ce sujet.

En conclusion, il est crucial d'aborder l'impact des réseaux sociaux sur la santé psychologique des jeunes. Des mesures telles que la sensibilisation, l'accompagnement, la promotion de l'estime de soi et la recherche continue sont nécessaires pour soutenir les jeunes dans une utilisation responsable des réseaux sociaux et renforcer leur bien-être mental. Les ingénieurs en action sociale doivent collaborer avec d'autres professionnels du domaine, tels que les psychologues, les éducateurs et les spécialistes des médias numériques pour créer un environnement en ligne sain, inclusif et propice au développement positif des jeunes.

Bibliographie

- Discry, A. (2020). *Méthodologie de l'enquête quantitative et qualitative*. Liège: Edipro.
- Halleux, J.-P. (2023, février). Interview : les effets de l'utilisation des réseaux sociaux sur les jeunes de 18 à 25 ans. (J. Willemsen, Intervieweur)
- Marquet, J., Quivy, R, Van Campenhoudt, L. (2017). *Manuel de recherche en sciences sociales*. Dunod.
- Simion, O., & Dorard, G. (2020, septembre). L'usage problématique des réseaux sociaux chez les jeunes adultes : quels liens avec l'exposition de soi, l'estime de soi sociale et la personnalité ? *Psychologie française*, 65(3), pp. 243-259. Récupéré sur ScienceDirect: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S003329841930024X>