L'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale des jeunes

À l'ère numérique, les réseaux sociaux façonnent considérablement la vie des jeunes, influençant leurs interactions, leurs relations et la perception qu'ils ont d'eux-mêmes. Bien que les réseaux sociaux offrent une connectivité et une plateforme d'expression, leur effet sur la santé mentale des jeunes suscite de plus en plus d'inquiétudes.

Les réseaux sociaux ont-ils du bon ?

Les aspects positifs des réseaux sociaux sont souvent négligés. L'une de leurs principales caractéristiques est leur capacité à favoriser les relations. Des plateformes comme BeReal, Snapchat, Instagram ou TikTok permettent aux jeunes de rechercher un soutien social et de faire partie de diverses communautés internationales. Ces réseaux répondent ainsi au besoin crucial de sentiment d'appartenance qui contribue au bien-être des adolescents.

Ces plateformes favorisent une expression de soi positive, l'acceptation et la compréhension : des éléments essentiels lorsqu'on aborde la question de la santé mentale. Les réseaux sociaux permettent de trouver des groupes de soutien, réduisant ainsi le sentiment d'isolement chez les jeunes.

En outre, les réseaux sociaux jouent un rôle important dans la diffusion de ressources relatives à la prévention de la santé mentale et à la sensibilisation. Les influenceurs qui partagent leur histoire ont déstigmatisé les discussions sur la santé mentale au sein de la jeune génération.

Les limites

Malgré leurs aspects positifs, les réseaux sociaux ont également un côté plus sombre, contribuant à divers problèmes de santé mentale chez les jeunes.

1. Cyberintimidation et harcèlement en ligne

Environ **10 % des jeunes sont victimes de harcèlement en ligne** : ces plateformes deviennent des terrains propices aux rumeurs, aux mensonges et aux abus. L'anonymat empêche les individus de rendre des comptes et d'assumer leurs responsabilités, ce qui diminue le sentiment de sécurité et peut entraîner de graves problèmes de santé mentale.

Cofinancé par l'Union européenne

2. Comparaison sociale et standards de beauté irréalistes

Le fait d'être conscient(e) que certains contenus sont manipulés n'empêche pas les comparaisons. Croire que les autres ont une vie parfaite augmente les difficultés à s'accepter soi-même, ce qui touche à la fois les followers et ceux qui partagent le contenu manipulé.

3. Syndrome FOMO (fear of missing out)

Ce syndrome est fréquent dans le cadre de l'utilisation des réseaux sociaux. Il donne aux jeunes un sentiment de mise à l'écart ou de solitude. Pour s'intégrer, ils passent énormément de temps sur leur téléphone, cherchant des réactions pour ressentir un sentiment d'appartenance, quitte à renforcer l'isolement.

4. Impacts sur la santé mentale

L'absence de liens personnels réels, les informations trompeuses et d'autres problèmes tels que la comparaison, la cyberintimidation, la saturation d'informations, les troubles du sommeil, l'isolement social, le FOMO et le sentiment de devoir être parfait peuvent entraîner de graves problèmes de santé mentale, notamment la dépression et l'anxiété.

Rôle des professionnels du domaine de la jeunesse

Les professionnels du secteur de la jeunesse peuvent jouer un rôle crucial dans la réduction de l'impact négatif des réseaux sociaux sur la santé mentale. Au lieu de leur confisquer leur téléphone et de les couper de leur communauté, envisagez les stratégies suivantes :

Limite de temps

Dédiez un temps limité à l'utilisation des réseaux sociaux et incorporez des rituels pour mieux établir et maintenir ces limites.

Conversations ouvertes

Soyez conscient(e) que les problèmes liés aux réseaux sociaux peuvent masquer des préoccupations plus profondes. Engagez des conversations sur leurs expériences à l'école, les angoisses sociales ou le stress qu'ils subissent à la maison afin de vous attaquer aux causes profondes.

Sensibilisez-les aux réalités des réseaux sociaux

Responsabilisez les jeunes en leur apprenant que les réseaux sociaux ne reflètent pas fidèlement la vie réelle. Encouragez-les à ne pas se comparer négativement aux autres en ligne, en insistant sur le fait que le contenu partagé n'est pas une représentation fidèle de la réalité.

Cofinancé par l'Union européenne

Promouvez des activités dans la vie réelle et l'exercice physique

Promouvez les activités physiques et les passe-temps qui impliquent des interactions avec le monde réel. En tant que modèles, les professionnels du domaine de la jeunesse peuvent organiser des activités hors ligne qui contribuent à soulager le stress, à renforcer l'estime de soi et à améliorer l'humeur, réduisant ainsi la dépendance à l'égard des réseaux sociaux.

Parlez-leur de certains influenceurs

Les influenceurs et les créateurs de contenu en ligne sont souvent des modèles pour les jeunes. Il est nécessaire que ces derniers sachent qui ils suivent et par qui ils sont influencés. L'un des grands risques des réseaux sociaux est de suivre des influenceurs ou des personnalités qui provoquent ou suscitent des comportements malsains.

N'oubliez pas qu'en tant que professionnel du domaine de la jeunesse, il est important que vous montriez que vous n'êtes pas dépendant à votre téléphone : c'est un exemple puissant pour les jeunes.

Bibliographie

- Here's how social media affects your mental health | McLean Hospital. (2023, January 18).

https://www.mcleanhospital.org/essential/it-or-not-social-medias-affecting-your-mental-health#:~:text=When%20people%20look%20online%20and,loss%2C%20and%20poor%20academic%20performance.

- Inemeh-Etete, E. V. (2022, November 27). The role social media plays in mental health. Arcadia.

https://www.byarcadia.org/post/the-role-social-media-plays-in-mental-health

- Invisalert. (2023, November 3). The impact of social media on mental health. ObservSmart.

https://www.observsmart.com/the-impact-of-social-media-on-mental-health/

- Naruse, K. (2023, October 7). 7 WAYS SOCIAL MEDIA CAN BENEFIT MENTAL HEALTH. Painted Brain.

https://paintedbrain.org/editorial/7-ways-social-media-can-benefit-mental-health-2

- Robinson, L. (2023, March 29). Social media and mental health. HelpGuide.org.

https://www.helpguide.org/articles/mental-health/social-media-and-mental-health.htm

- Social media and mental health. (n.d.). Priory. **https://www.priorygroup.com/mental-health/social-media-and-mental-health**
- What to know about social media and mental health. (2021, September 15).

https://www.medicalnewstoday.com/articles/social-media-and-mental-health

- Zsila, Á., & Reyes, M. E. S. (2023). Pros & cons: impacts of social media on mental health. BMC Psychology, 11(1).

https://doi.org/10.1186/s40359-023-01243-x

Cofinancé par l'Union européenne