

Grandir avec les réseaux sociaux : quels effets sur le bien-être des jeunes ?

Et si on parlait du cerveau ?

Liège, le 10 mars 2026

p.minotte@cresam.be

Plan

- La santé mentale des adolescents
- La médicalisation
- Le lien entre médias sociaux et santé mentale
- Les médias sociaux : un outil en phase avec les enjeux de l'adolescence et de la culture de la chambre à coucher
- Les fonctions psychiques des usages numériques
- Notre dépendance aux médias sociaux
- Les médias sociaux sont-ils une drogue ?
- Des pistes pour l'accompagnement

La santé mentale des adolescents

1 fille sur 2 en 6^e secondaire présente un stress élevé !

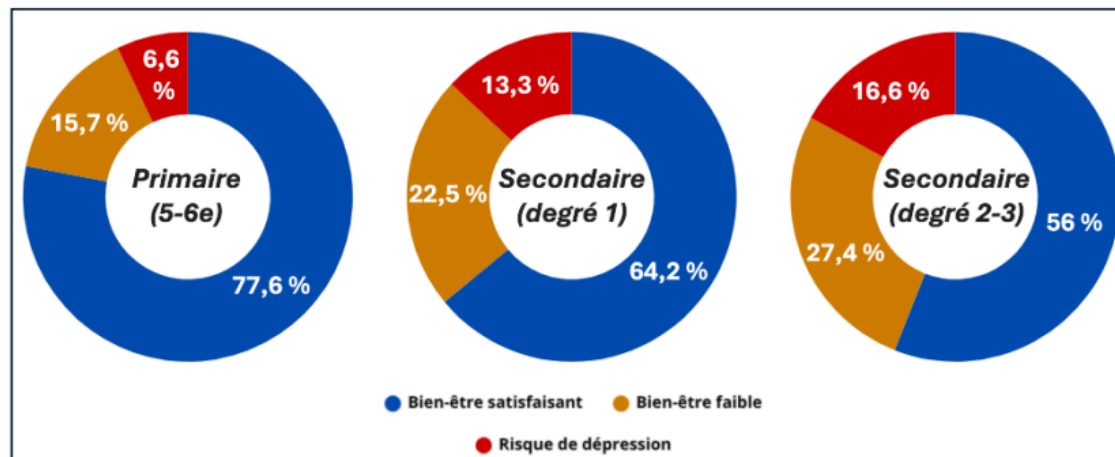
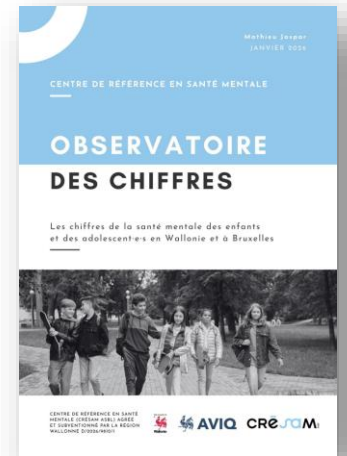


Figure 3 – Bien-être émotionnel des enfants et des adolescent-e-s en FWB. Pourcentage de jeunes du primaire, du 1^{er} degré du secondaire et des 2^{ème}-3^{ème} degrés du secondaire présentant un niveau de bien-être satisfaisant, faible ou faible avec un risque de dépression selon l'indice de bien-être émotionnel développé par l'OMS (Figure basée sur les résultats et représentations graphiques communiqués par le groupe SIPES-ULB, (2024)).

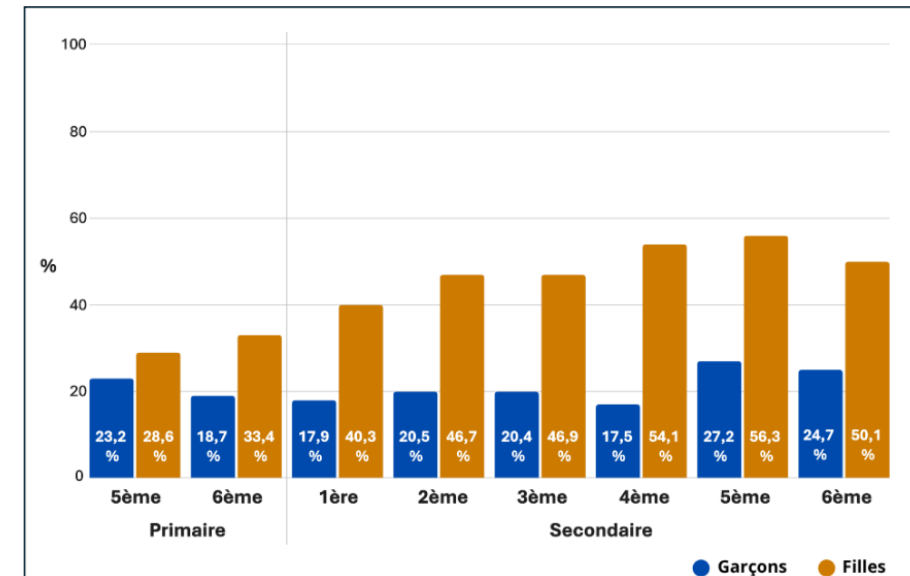


Figure 4 – Proportion d'enfants et d' adolescent-e-s avec un niveau de stress élevé en FWB. Pourcentage de garçons et de filles par année scolaire présentant un niveau de stress élevé (Figure basée sur les résultats et représentations graphiques communiqués par le groupe SIPES-ULB, (2024)).

La santé mentale des adolescents

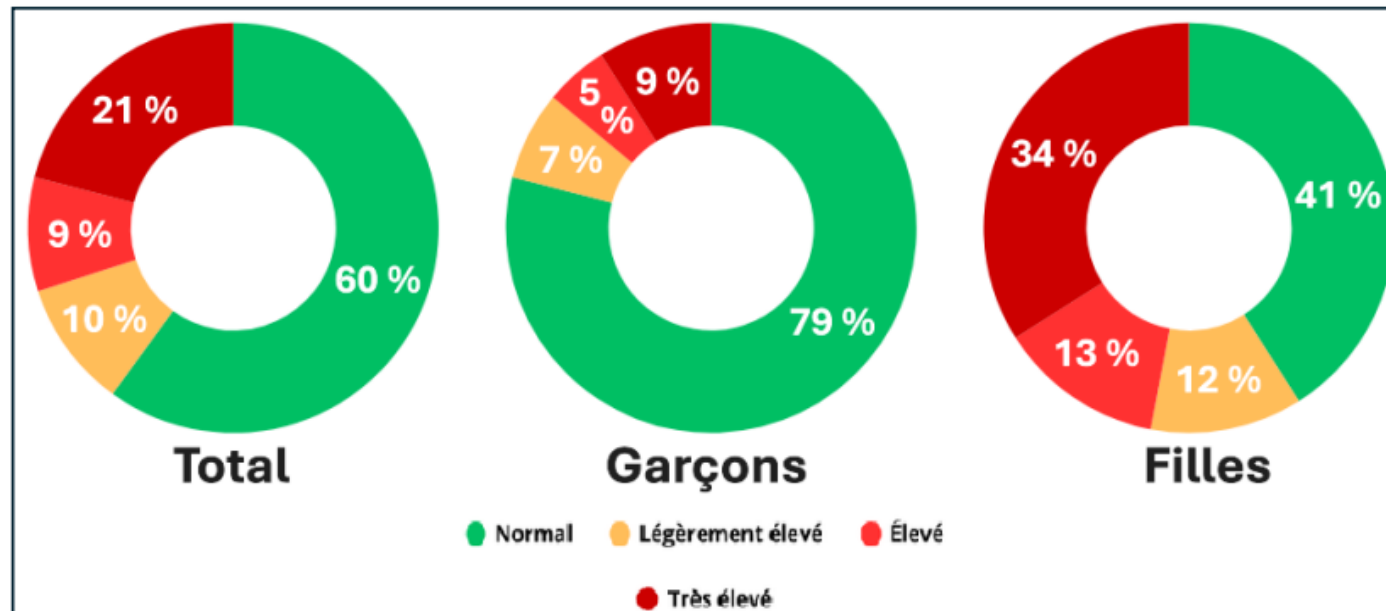
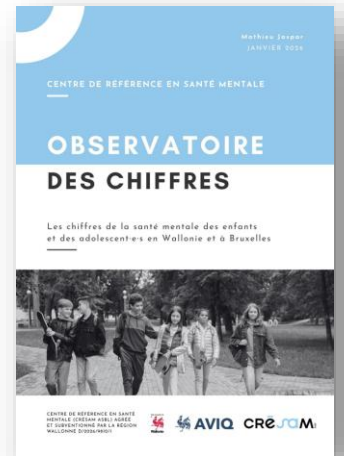
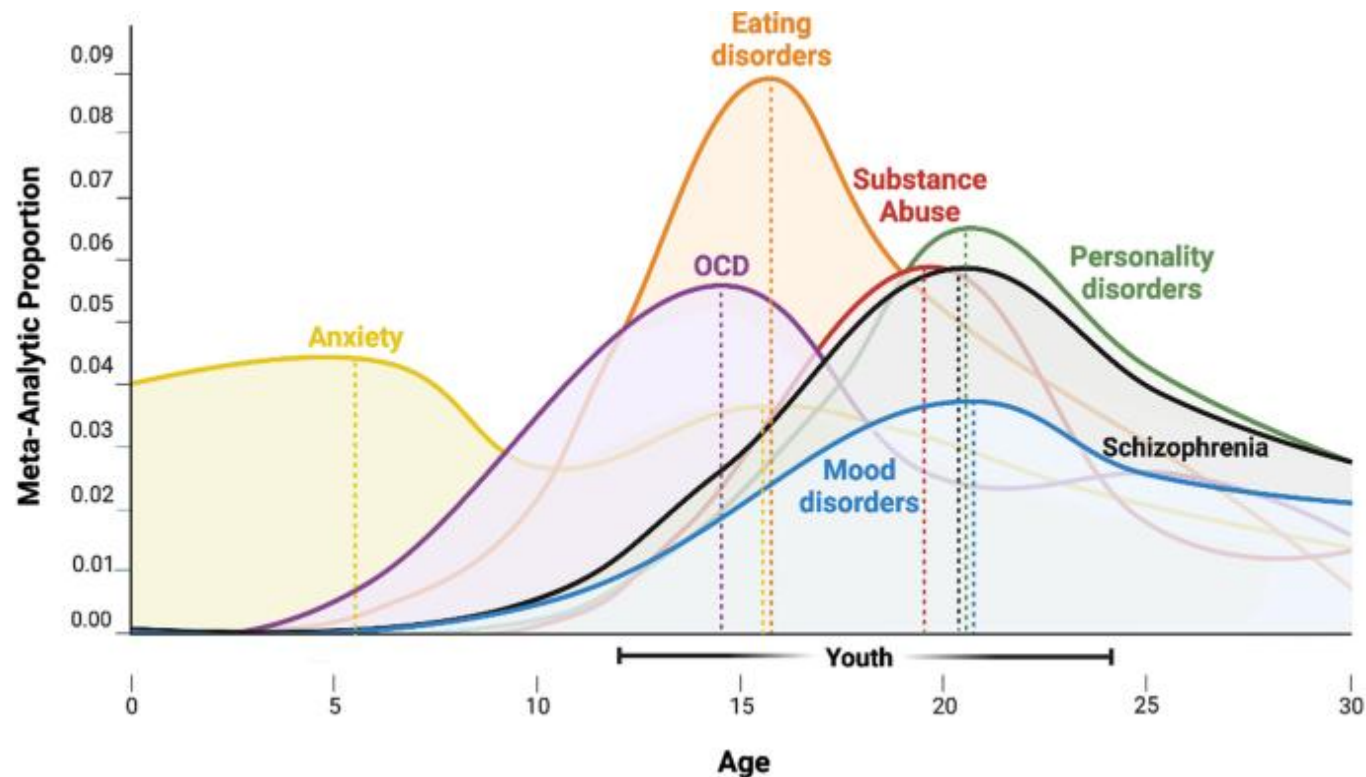


Figure 7 – Représentation des scores à l'échelle « Troubles émotionnels » du SDQ chez les élèves du secondaire en FWB. Pourcentage de garçons et de filles du secondaire dont le score à l'échelle « Troubles émotionnels » du SDQ est qualifié de « normal », « légèrement élevé », « élevé » et « très élevé » (Figure basée sur les résultats de l'étude de l'OEJAJ (2025)).

La santé mentale des ados : une notion complexe



Les lignes horizontales pointillées représentent l'âge d'apparition maximal pour chaque catégorie diagnostique. Uhlhaas, P. J. et coll. (2023).

- La SM fait référence au **bien-être** et au **fonctionnement** des individus (capacité d'adaptation, résilience, relation sociale, etc.)
- La SM des enfants et des ados est une notion **complexe**, car certaines périodes de crise et de déséquilibre sont utiles à l'épanouissement ultérieur...
- Attention à **la médicalisation** et la pathologisation de ces périodes de la vie dans un contexte de panique morale.

La médicalisation : une arme à double tranchant

- La médicalisation permet une meilleure reconnaissance des souffrances réelles et un accès facilité aux soins. Elle a des effets légitimes et utiles.
- Mais appliquée trop largement, elle comporte un risque majeur : **transformer des difficultés normales du développement en pathologies.**
- Et surtout — c'est le piège le plus insidieux — **nommer un comportement "addiction" clôt la question au lieu de l'ouvrir.**
- Quand on dit d'un adolescent qu'il est "addict aux écrans", on croit avoir expliqué quelque chose. En réalité, on s'est privé de toutes les questions qui comptent vraiment :
 - *Pourquoi ces usages-là, pour cet ado-là, à ce moment-là de sa vie ?*
 - *Qu'est-ce que ces pratiques lui permettent de faire, de ressentir, d'éviter ?*
 - *De quoi sont-elles le signe ?*
- Le diagnostic fige là où il faudrait comprendre.

On the Transformation
of Human Conditions into
Treatable Disorders

THE
MEDICAL-
IZATION of
SOCIETY

Peter Conrad

Lien entre SM et RSN chez les ADOS

- Des méta-analyses solides publiées récemment observent **un lien statistiquement significatif, mais limité**, entre l'intensité des usages des médias sociaux et **le bien-être** (Godard & Holtzman, 2024).
- Mais corrélation ne signifie pas causalité !
- Une étude longitudinale récente et robuste (Cheng et al., 2025 — 25 629 adolescents anglais, trois vagues de mesure) ne trouve pas de preuve que le temps passé sur les réseaux sociaux *provoque* l'apparition de symptômes anxieux ou dépressifs.
- Ce résultat invite à retourner la question :
 - *Et si l'augmentation du temps d'écran était moins une cause du mal-être qu'une réponse à des difficultés préexistantes ?*
 - Ce renversement est important : il déplace l'attention du comportement numérique vers ce qu'il exprime — et c'est précisément ce que nous allons explorer.

Les usages problématiques les plus étudiés

- *Les données globales sont moins alarmantes que le discours médiatique. Mais nier l'existence de situations problématiques serait aussi inexact. La recherche a identifié plusieurs contextes où les usages numériques peuvent contribuer à des difficultés réelles.*
- Le cyberharcèlement 🚫💬 : effet documenté, potentiellement sévère, indépendant du temps d'écran global.
- Le sommeil 🌙⚡ : lien observé, mais résultats hétérogènes et causalité difficile à établir.
- L'effet de comparaison sociale 👤📊 : particulièrement documenté chez les filles adolescentes, en lien avec l'image du corps et les normes d'attractivité 📱💕.
- La diffusion de contenus anxiogènes 📰⚠️ amplifiée par les algorithmes de recommandation.
- La FOMO 📱👁️ associé à l'anxiété et à un usage chronophage, davantage corrélé à des vulnérabilités préexistantes qu'à l'usage en lui-même.
- *Ce que ces situations ont en commun : elles concernent des sous-groupes spécifiques, dans des contextes particuliers — pas l'ensemble des adolescents qui utilisent les réseaux sociaux.*

A group of diverse teenagers, including girls and boys of various ethnicities, are gathered together, looking at their smartphones. The scene is brightly lit, suggesting an outdoor or well-lit indoor setting. The teenagers are dressed in casual attire, and their focus is on their devices.

Les réseaux sociaux, un outil en phase avec les enjeux de l'adolescence

- On l'oublie souvent dans le débat sur les écrans : pour beaucoup d'adolescents, les réseaux sociaux répondent à des besoins tout à fait réels :
Rester en lien avec ses amis, trouver des gens qui partagent les mêmes centres d'intérêt, s'exprimer, se sentir reconnu, accéder à des informations sur des sujets qu'on n'ose pas aborder en famille — tout cela, les réseaux sociaux le permettent concrètement.
- Mais il y a quelque chose de plus profond encore :
L'adolescence, c'est le moment où un jeune commence à construire qui il est, séparé de ses parents, mais pas encore tout à fait autonome. C'est un équilibre délicat. Les réseaux sociaux s'inscrivent précisément dans cette dynamique : ils permettent à l'ado de **s'éloigner un peu** de l'espace familial tout en **restant connecté à ses pairs**. De tester des façons d'être, de se présenter, de réagir sans que papa ou maman ne soit dans la pièce.
- Ce n'est pas anodin. Et ce n'est pas pathologique.

Des usages dans un contexte : la bedroom culture 🛏

Avant

- Socialisation **principalement hors du domicile (tiers-lieux)** : Rue, quartiers, terrains de sport, places publiques
- Interactions **en présentiel**, spontanées et non planifiées
- Surveillance parentale **limitée** : déplacements libres et autonomie progressive
- Groupes d'amis structurés autour de **proximité géographique**
- Espaces extérieurs comme lieux d'expérimentation identitaire

Après

- Socialisation **centrée dans la chambre** : espace devenu privé, connecté, personnalisable
- Interactions **numériques en continu**, indépendantes du lieu et de l'heure
- Forte présence des **pairs via réseaux sociaux**, discussions, appels, gaming
- Surveillance parentale **plus forte** sur les sorties, mais **moins** sur les activités en ligne
- Construction identitaire via
 - autoproduction de contenus
 - comparaison sociale
 - validation par les pairs

— Les fonctions psychiques des usages numériques chez l'adolescent —

Régulation émotionnelle



Apaiser stress, anxiété, ennui...

Lien social & appartenance



Être en lien avec les pairs.

Construction identitaire



Explorer qui je suis.

Compétence & valorisation



Se sentir capable et reconnu.

Autonomie & séparation



Créer un espace à soi.

Symptôme & déplacement

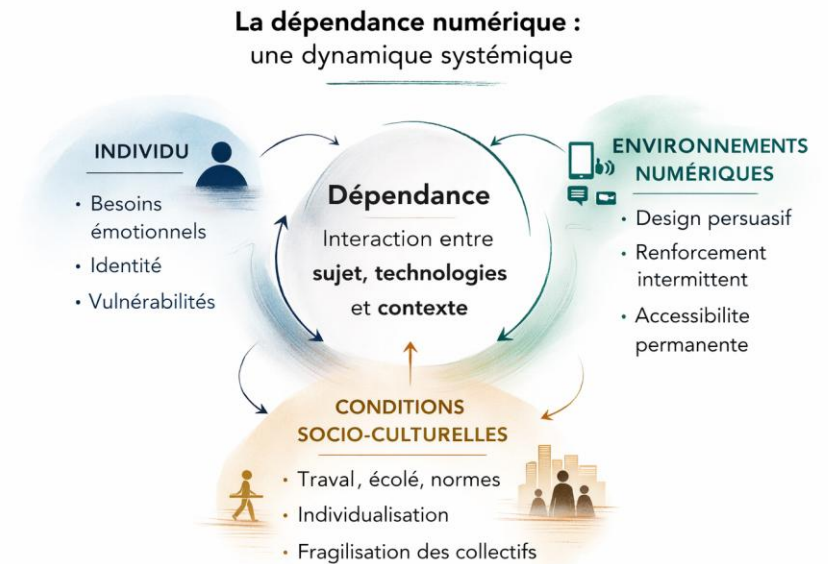


Exprimer un malaise latent.

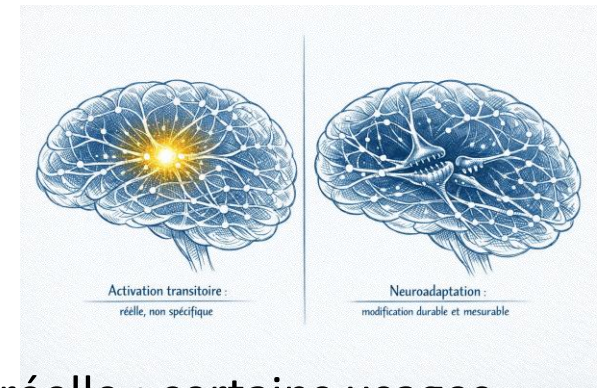
— Un usage numérique a une fonction: —
Chercher le « pourquoi », pas seulement le « combien ».

Notre dépendance au numérique : de quoi parle-t-on vraiment ?

- Nous dépendons tous de technologies sans que personne n'y voie une pathologie — l'électricité, les transports, le système bancaire. La dépendance au numérique, c'est d'abord ça : s'appuyer sur des outils pour communiquer, se distraire, se calmer, rester en lien. **Ce n'est pas en soi un problème.**
- Cela devient préoccupant quand cet appui prend toute la place — quand il empêche de faire autre chose d'important, quand il commence à coûter quelque chose à la vie quotidienne.
- Mais quand on cherche à comprendre pourquoi un ado en arrive là, il faut regarder plus loin que l'écran seul.
- La dépendance numérique émerge toujours d'une interaction entre trois réalités : **ce que vit le jeune, ce que font les plateformes, et le contexte dans lequel il grandit.**



Les réseaux sociaux sont-ils une drogue ?



- C'est une analogie que l'on entend souvent. Elle part d'une intuition réelle : certains usages semblent compulsifs, difficiles à arrêter, et les plateformes sont effectivement conçues pour capter l'attention.
- Mais l'analogie a des limites importantes.
- Les drogues créent des modifications biologiques durables et mesurables — neuroadaptations, tolérance, syndrome de sevrage. Ce sont ces mécanismes qui définissent l'addiction au sens médical du terme.
- Pour les réseaux sociaux, **ces preuves font défaut**. Et un indicateur simple le confirme : Si les réseaux sociaux modifiaient le cerveau de la même façon durable et mesurable que la cocaïne ou l'héroïne, les grandes classifications diagnostiques internationales l'auraient reconnu. Ce n'est pas le cas.

Ce que la science observe — et ce qu'elle ne prouve pas

- Les réseaux sociaux activent bien les circuits cérébraux liés à la récompense sociale et à l'anticipation. C'est réel, mais ce n'est pas spécifique : ces mêmes circuits s'activent quand on reçoit un message d'un ami, quand on joue à un jeu, quand on mange quelque chose qu'on aime.
- **Activation cérébrale ne signifie pas addiction.**
- Ce qui caractérise l'addiction aux substances, c'est que le système du désir devient progressivement hypersensible — on continue à vouloir de façon compulsive, même sans plaisir. C'est ce qu'on appelle la sensibilisation.
- Pour les réseaux sociaux, cette hypersensibilisation durable n'a pas été démontrée. Aucun marqueur dopaminergique spécifique et validé ne confirme ce mécanisme à ce stade (Tereshchenko, 2023 ; Shannon et al., 2026).
- La recherche sur ce sujet est encore jeune, les résultats sont hétérogènes, et la prudence s'impose.

Alors, de quoi s'agit-il ?

- Passer beaucoup de temps sur son téléphone relève le plus souvent de l'habitude, du besoin social, ou d'un usage compensatoire — pas d'une pathologie biologique comparable à la toxicomanie.
- L'usage devient préoccupant non pas parce qu'il ressemble à une addiction aux substances, mais quand il devient **rigide, exclusif**, et **coûteux** pour la vie quotidienne.
- Ce qui nous ramène à la question qui compte vraiment :
- *Qu'est-ce que cet usage permet à ce jeune de faire — et pourquoi n'a-t-il pas trouvé d'autre façon de le faire ?*

Des pistes pour l'accompagnement : trois déplacements

- **Du "combien" au "pourquoi"** Avant de chercher à réduire le temps d'écran, chercher à comprendre ce que cet usage permet à ce jeune de faire. Réguler ses émotions ? Maintenir un lien social vital ? Trouver une compétence qu'il ne trouve pas ailleurs ? La réponse change tout à la façon d'intervenir.
- **Du contrôle au dialogue** Les approches centrées sur l'interdiction et la surveillance tendent à renforcer la fonction d'autonomie et de séparation des usages numériques — c'est-à-dire exactement ce qu'elles cherchent à réduire. Un dialogue curieux et non jugeant sur ce que le jeune vit en ligne est généralement plus efficace qu'une guerre des écrans.
- **De l'écran au contexte** Les usages excessifs sont rarement la cause du problème — ils en sont souvent le symptôme ou la réponse. Travailler sur les alternatives, c'est moins retirer quelque chose que proposer d'autres façons de répondre aux mêmes besoins : du plaisir, de la compétence, du lien social trouvés ailleurs.

Les adolescents réduisent plus facilement leurs usages numériques quand ils trouvent ailleurs ce que ces usages leur apportent — pas quand on les leur retire.

Bibliographie

- Uhlhaas, P. J., Davey, C. G., Mehta, U. M., Shah, J., Torous, J., Allen, N. B., Avenevoli, S., Bella-Awusah, T., Chanen, A., Chen, E. Y. H., Correll, C. U., Do, K. Q., Fisher, H. L., Frangou, S., Hickie, I. B., Keshavan, M. S., Konrad, K., Lee, F. S., Liu, C. H., ... Wood, S. J. (2023). Towards a youth mental health paradigm : A perspective and roadmap. *Molecular Psychiatry*, 28(8), 3171-3181. <https://doi.org/10.1038/s41380-023-02202-z>
- Oldenburg, R., & Brissett, D. (1982). The third place. *Qualitative Sociology*, 5(4), 265-284. <https://doi.org/10.1007/BF00986754>
- Tereshchenko, S. Y. (2023). Neurobiological risk factors for problematic social media use as a specific form of Internet addiction : A narrative review. *World Journal of Psychiatry*, 13(5), 160-173. <https://doi.org/10.5498/wjp.v13.i5.160>
- Shannon, H., Montgomery, M., Cassidy, C., Lemieux, M., Yee, J. A., Brunier, L.-S., Hellemans, K. G. C., & Guimond, S. (2026). Testing dopaminergic markers of problematic social media use using neuromelanin-sensitive MRI. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 357, 112144. <https://doi.org/10.1016/j.pscychresns.2026.112144>
- Berridge, K. C. (2007). The debate over dopamine's role in reward : The case for incentive salience. *Psychopharmacology*, 191(3), 391-431. <https://doi.org/10.1007/s00213-006-0578-x>
- Robinson, T. E., & Berridge, K. C. (2001). Incentive-sensitization and addiction. *Addiction*, 96(1), 103-114. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.2001.9611038.x>
- Agyapong-Opoku, N., et al. (2025). Effects of Social Media Use on Youth and Adolescent Mental Health: A Scoping Review of Reviews. *Behavioral Sciences*, 15(5), 574.
- Ahmed, O., et al. (2024). Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. *Journal of Affective Disorders*, 367, 701-712.
- Boyd, D. (2016). *C'est compliqué : Les vies numériques des adolescents* (H. L. Crosnier, Trad.). C&F éditions.

Bibliographie

- Brady, W. J., Wills, J. A., Jost, J. T., Tucker, J. A., & Van Bavel, J. J. (2017). Emotion shapes the diffusion of moralized content in social networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(28), 7313–7318. <https://doi.org/10.1073/pnas.1618923114>
- Campbell, O. L. K., Bann, D., & Patalay, P. (2021). The gender gap in adolescent mental health : A cross-national investigation of 566,829 adolescents across 73 countries. *SSM - Population Health*, 13, 100742. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100742>
- Canale, N., Elgar, F. J., Pivetta, E., Galeotti, T., Marino, C., Billieux, J., King, D. L., Lenzi, M., Dalmaso, P., Lazzeri, G., Nardone, P., Camporese, A., & Vieno, A. (2025). Problem gaming and adolescents' health and well-being : Evidence from a large nationally representative sample in Italy. *Computers in Human Behavior*, 168, 108644.
- Cheng, Q., Panayiotou, M., Finserås, T. R., Andersen, A. I. O., & Humphrey, N. (2025). How do social media use, gaming frequency, and internalizing symptoms predict each other over time in early-to-middle adolescence? *Journal of Public Health*, fdaf150. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdaf150>
- Cosma, A., Abdrakhmanova, S., Taut, D., Schrijvers, K., Catunda, C., & Schnohr, C. (2023). A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 1. World Health Organization. Regional Office for Europe; WHO IRIS. <https://iris.who.int/handle/10665/373201>
- De, D., et al. (2025). Social Media Algorithms and Teen Addiction: Neurophysiological Impact and Ethical Considerations. *Cureus*, 17(1), e77145.
- Godard, R., & Holtzman, S. (2024). Are active and passive social media use related to mental health, wellbeing, and social support outcomes? A meta-analysis of 141 studies. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 29(1), zmad055.
- Hoertel, N., et al. (2025). Impact of excessive social media use on adolescent depression and its consequences in France: An individual-based microsimulation model. *PLOS Medicine*, 22(10), e1004737.
- Huang, C. (2017). Time Spent on Social Network Sites and Psychological Well-Being : A Meta-Analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 346-354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0758>
- Humphries, M. (2017). The crimes against dopamine : For they be many and grievous. The Spike. <https://medium.com/the-spike/the-crimes-against-dopamine-b82b082d5f3d>

Bibliographie

- Johannes, N., Vuorre, M., & Przybylski, A. K. (2021). Video game play is positively correlated with well-being. *Royal Society Open Science*, 8(2), rsos.202049, 202049.
- Kaptsis, D., King, D. L., Delfabbro, P. H., & Gradisar, M. (2016). Withdrawal symptoms in internet gaming disorder : A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 43(February), 58-66. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.11.006>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research : Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31(1), 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kardefelt-Winther, D. (2017). How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being , social relationships and physical activity ? An evidence-focused literature review. In Innocenti Discussion Paper. UNICEF Office of Research (p. 37).
- Kardefelt-Winther, D., Heeren, A., Schimmenti, A., van Rooij, A., Maurage, P., Carras, M., Edman, J., Blaszczynski, A., Khazaal, Y., & Billieux, J. (2017). How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction*, 112(10), 1709-1715. <https://doi.org/10.1111/add.13763>
- Klein, A., De Cock, R., Minotte, P., Rosas, O., & Vangeel, J. (2013). Compulsive Computer use and Knowledge needs in Belgium : A multimethod approach. In Belspo.be (p. 214). Belspo.
- Masri-zada, T., et al. (2025). The Impact of Social Media & Technology on Child and Adolescent Mental Health. *Journal of Psychiatry and Psychiatric Disorders*, 9(2), 111–130.
- Metton, C. (2010). L'autonomie relationnelle : Sms, « chat » et messagerie instantanée. *Ethnologie française*, 40(1), 101-107. <https://doi.org/10.3917/ethn.101.0101>
- Munzer, T., et al. (2026). Digital Ecosystems, Children, and Adolescents: Policy Statement. *Pediatrics*, e2025075320.
- Nagata, J. M., et al. (2025). Health Benefits of Social Media Use in Adolescents and Young Adults. *Current Pediatrics Reports*, 13(1), 22.

Bibliographie

- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review : Adolescent mental health in the digital age : Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, jcpp.13190. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173-182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2020). Teenage sleep and technology engagement across the week. *PeerJ*, 8, e8427. <https://doi.org/10.7717/peerj.8427>
- Orben, A., Meier, A., Dalgleish, T., & Blakemore, S.-J. (2024). Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. *Nature Reviews Psychology*, 1-17. <https://doi.org/10.1038/s44159-024-00307-y>
- Pariser, E. (2011). *The filter bubble: What the Internet is hiding from you*. Penguin Press.
- Pies, R. (2009). Should DSM-V Designate « Internet Addiction » a Mental Disorder? *Psychiatry (Edgmont (Pa. : Township))*, 6(2), 31-37.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). A self-determination theory perspective on social, institutional, cultural, and economic supports for autonomy and their importance for well-being. In J. Y. Shah & W. L. Gardner (Eds.), *Handbook of motivation science* (pp. 171-190). Guilford Press.
- Royant-Parola, S., Londe, V., Tréhout, S., & Hartley, S. (2018). Nouveaux médias sociaux, nouveaux comportements de sommeil chez les adolescents. *L'Encéphale*, 44(4), 321-328. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2017.03.009>
- Schimmenti, A., & Caretti, V. (2010). Psychic retreats or psychic pits? : Unbearable states of mind and technological addiction. *Psychoanalytic Psychology*, 27(2), 115-132. <https://doi.org/10.1037/a0019414>
- Sciensano. (2023, août 11). Santé mentale des adolescents, Health Status Report. Vers une Belgique en bonne santé. <https://www.belgiqueenbonnesante.be/fr/etat-de-sante/sante-mentale/sante-mentale-des-adolescents>

Bibliographie

- Tan, Q. (2025). The Impact of Social Media Use on Adolescent Mental Health: The Mediating Role of FOMO. *Communications in Humanities Research*, 72(1), 68-74.
- Teen Mental Health & Social Media Report 2023-2025 (2025). *Navigating the Loneliness Paradox*. BeFriend / OrbiTech.
- Tisseron, S. (2002). *L'intimité surexposée*. Hachette Pluriel Reference.
- Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1892–1913. <https://doi.org/10.1177/0265407519836170>
- U.S. Surgeon General. (2023). *Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory*. Department of Health and Human Services.
- Van Rooij, A., & Prause, N. (2014). A critical review of “Internet addiction” criteria with suggestions for the future. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 203-213. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.4.1>
- Vosoughi, S., Roy, D., & Aral, S. (2018). The spread of true and false news online. *Science*, 359(6380), 1146–1151. <https://doi.org/10.1126/science.aap9559>
- World Health Organization (WHO). (2024, September 25). *Teens, screens and mental health*. Regional Office for Europe.
- Wotanis, L., & McMillan, L. (2014). Performing Gender on YouTube. *Feminist Media Studies*, 14(6), 912-928. <https://doi.org/10.1080/14680777.2014.882373>
- Yang, C. C., et al. (2025). Social Media Activities With Different Content Characteristics and Adolescent Mental Health: Cross-Sectional Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e73098.