

LES RESEAUX SOCIAUX ET LA SANTE MENTALE



L'homme est un animal social. Le manque de connexion avec nos semblables peut mettre en péril notre santé mentale et émotionnelle. Si l'interaction virtuelle sur les réseaux sociaux n'a pas les mêmes avantages psychologiques que le contact direct, elle peut aider à rester connecté et à promouvoir le bien-être de nombreuses façons positives. Elle peut également avoir des conséquences négatives, comme illustré ci-dessous.

1

CYBERINTIMIDATION

La cyberintimidation est une intimidation qui a lieu en ligne par le biais de dispositifs numériques. Elle comprend l'envoi, la publication ou le partage de contenus négatifs, nuisibles, faux ou méchants sur une autre personne.

Que faire si vous êtes victime ?

Conservez les preuves, mettez-vous hors ligne et parlez à un adulte qui vous guidera.

2

AUTO-ABSORPTION

Une étude menée par l'université d'État de Washington en 2019 a conclu que les personnes qui postent beaucoup de selfies sont perçues comme égocentriques et moins performantes que les personnes qui postent des "posies".

Les selfies ayant pour thème la vanité, comme le reflet dans un miroir, sont particulièrement mal aimés.

3

ISOLATION

Une étude de l'Université de Pittsburgh publiée dans l'American Journal of Preventive Medicine en 2017 a révélé des liens forts entre l'utilisation des réseaux sociaux et le sentiment d'isolement social. L'étude montre que les personnes qui utilisent les réseaux sociaux pendant 121 minutes ou plus par jour sont deux fois plus susceptibles de se sentir isolées par rapport à celles qui les utilisent moins de 30 minutes par jour.

4

DÉPRESSION ET ANXIÉTÉ

Une autre étude de l'Université de l'Arkansas portant sur 1 000 adultes américains âgés de 18 à 30 ans a révélé que les jeunes adultes qui passaient plus de 5 heures par jour sur les réseaux sociaux étaient 2,8 fois plus susceptibles de développer des symptômes dépressifs dans les six mois.

Sujet	L'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale		
Titre de l'activité	L'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale des jeunes		
Type de ressource	Ressource d'auto-assistance (SHR)	Type d'apprentissage	Cette activité favorise l'apprentissage autodirigé. Elle peut être utilisée à des fins personnelles par l'individu.
Durée de l'activité (en minutes)	15 minutes pour l'activité ; 10 minutes pour répondre aux questions d'auto-réflexion.	Résultat d'apprentissage	Sensibiliser aux conséquences possibles des réseaux sociaux sur la santé mentale.
But de l'activité	En réalisant cette activité, vous réfléchirez à votre relation avec les réseaux sociaux et à la manière dont ils influencent votre bien-être mental.		
Matériel nécessaire	PC ou Smartphone + connexion Internet Papier et stylo pour répondre aux questions.		
Instructions	Lisez l'article suivant: https://www.centreformentalhealth.org.uk/blogs/anxiety-loneliness-and-fear-missing-out-impact-social-media-young-peoples-mental-health Cliquez droit avec votre souris pour le traduire automatiquement. Ensuite, répondez aux questions énumérées dans l'encadré suivant.		
Questions d'auto-réflexion	• Quelles sont les conséquences positives des réseaux sociaux sur la santé mentale des jeunes ? • Pourquoi les réseaux sociaux sont-ils comparés aux drogues ? • Quels sont les risques d'un temps trop long passé sur les réseaux sociaux ? • Comment faire face à ces problèmes ?		



Co-funded by
the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein." Project Number: 2030-3-IE01-KA205-082880