

## Les réseaux sociaux : Opportunités ou dangers ?

Après avoir consacré un précédent numéro au Zamal, nous avons décidé de conclure cette année scolaire par une édition dédiée exclusivement aux réseaux sociaux.

Phénomène de société qui a explosé ces dernières années, ces nouveaux vecteurs de communication cristallisent parfois les passions et inquiètent les parents qui ne maîtrisent pas toujours ces nouveaux outils et encore moins ce que leurs enfants y font.



Avoir un compte sur un, voire plusieurs réseaux sociaux, est un incontournable pour une très grande majorité de jeunes. En théorie, l'inscription n'est autorisée qu'à partir de 13 ans sur la plupart des plateformes. Pourtant, depuis la fin du primaire, près du tiers des enfants ont déjà leur compte, car aucun contrôle n'est réalisé par ces sites. Ces derniers n'y ont d'ailleurs pas intérêt puisque plus leurs membres sont nombreux et actifs, plus ils pourront monétiser les renseignements collectés. Au collège, rares sont ceux qui n'y sont pas présents.

Ils plébiscitent Instagram, Tik Tok, Snapchat, Youtube ou encore Twitch pour échanger. Le principe est de se créer une page personnelle (profil) sur laquelle ils publient et partagent des messages, informations, idées, sentiments, photos, vidéos... Ils reçoivent des réactions et appréciations sous formes de commentaires ou encore des « like », cœurs ou flammes de leur communauté.

Comme tout ce qui touche à Internet, les personnes avec qui ils communiquent peuvent se trouver sur n'importe quel endroit du globe avec des desseins plus ou moins louables. Mais l'essentiel des interactions se passe entre personnes d'une même école, famille ou zone géographique.

Cette virtualité apparente a pourtant des implications bien concrètes et réelles sur leur vie. Plusieurs faits divers tragiques récents ont d'ailleurs eu pour origine des échanges sur les réseaux sociaux. Et les établissements scolaires sont régulièrement le lieu où se règlent des conflits et rivalités nés ou exacerbés par l'usage de cet outil.

## Des aspects négatifs...



Plusieurs études universitaires et institutionnelles se sont intéressées à ces applications et leur impact sur les mineurs. Aussi bien sur les aspects positifs que négatifs. Toutes n'ont pas forcément la même interprétation des résultats mais des points communs émergent :

- La présence sur les réseaux sociaux expose les jeunes à du cyberharcèlement, des attaques racistes, xénophobes, sexuelles, homophobes, insultes, rumeurs.... Seuls 10 % osent en parler à leurs parents.
- Dans le cas du harcèlement, avant l'avènement des réseaux sociaux, la victime avait une bulle sécurisée lorsqu'elle rentrait chez elle. Avec les outils connectés, le cyberharceleur peut poursuivre ses agissements en tous lieux et à toute heure, ne laissant aucun répit à sa proie, avec des conséquences parfois dramatiques.
- Les médias sociaux peuvent développer une dépendance égale à celle provoquée par le tabac ou l'alcool. En effet, ces applications sont conçues pour tenir le jeune en alerte permanente vis à vis de sa communauté, d'activer les circuits de la récompenses (avec les likes, partages...) et de jouer sur leur besoin d'acceptation.

.../...

Les géants américains qui contrôlent la plupart de ces sites n'hésitent pas à recourir à des spécialistes des neurosciences pour développer leurs applications et y intégrer des fonctionnalités toujours plus addictives et incitatives.

- Chez les jeunes filles, principales concernées, le risque est de vouloir ressembler à leurs idoles (stars, influenceurs, personnages virtuels...) qui, à travers des images retouchées et faussées, véhiculent une certaine image de la beauté et du corps, pouvant faire naître des complexes et pensées obsédantes à leurs fans. Réalité tronquée, qui peut ternir leur estime de soi et qu'elles reproduisent parfois afin d'attirer l'attention et l'approbation de leurs pairs.

- La peur de manquer quelque chose (Fear of Missing Out - FoMO en anglais), se traduit pour beaucoup de jeunes par un besoin constant de consulter leurs profils, car le flot de publications est permanent. Une des conséquences est le manque de sommeil car, en plus de rester connectés jusqu'à tard dans la nuit, les plus dépendants n'hésitent pas à se réveiller deux à trois fois par nuit pour vérifier leur compte.

- Cette fatigue, ainsi que le fait de passer plus de 2 heures par jour sur les écrans, sont associés par les chercheurs à un accroissement de l'anxiété et du stress chez les jeunes, plus ou moins accentués par les autres éléments ci-dessus abordés. Les conséquences sont un mal-être et une détresse psychologique, entraînant des pensées destructrices, des actes d'automutilation ou encore des suicides.

## ... Mais aussi du positif



Tout n'est pas pour autant négatif avec les réseaux sociaux et des études mettent en lumière des ressources nouvelles pour les adolescents :

- D'abord, ils permettent de bénéficier des expériences, notamment en matière de santé, auprès d'autres jeunes et d'obtenir des renseignements de la part d'experts, qu'ils n'auraient pas forcément pensé ou osé consulter, en dehors de ces sites. Se confronter à ces partages de vécus facilite parfois la résolution de leurs propres problèmes.

- Ils peuvent y trouver un soutien psychologique et des conseils dans des périodes difficiles, en particulier quand cette aide n'est pas toujours accessible dans leur entourage familial ou amical.

- Les réseaux sociaux contribuent à les aiguiller dans la quête de leur identité en leur permettant d'exprimer qui ils sont. La possibilité de personnaliser leurs profils, de l'alimenter avec des contenus qui leur ressemblent, de partager leurs créations et de se confronter au monde qui les entoure sont autant de moyens de se construire.

- Enfin, ils créent, entretiennent et renforcent les liens d'amitié et familiaux, quelque soient les lieux de vie de chacun, qui n'auraient pas été possible en dehors d'Internet.

Il est donc important de s'assurer que ces jeunes fassent un usage modéré des réseaux sociaux. Qu'ils soient conscients que tout ce qu'ils voient (images, informations) ne reflètent pas toujours la réalité. De les inciter à développer aussi des relations en dehors des réseaux sociaux et d'être vigilant sur ce qu'ils publient.

Des études insistent aussi sur l'exemplarité des parents, car ils restent des modèles pour leurs enfants, susceptibles de reproduire leurs comportements.

## Pour approfondir les sujets

<https://www.rsph.org.uk/resourceLibrary/statusofmind.html> (en anglais)

<https://www.e-enfance.org/>

<https://www.selection.ca/sante/vivre-sainement/les-avantages-et-les-inconvenients-des-reseaux-sociaux/>

<https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/du-bon-usage-des-reseaux-sociaux/>