

Usages problématiques des médias sociaux: appel à une approche personnalisée

Dre SOPHIA ACHAB^{a,b} et Pr JOËL BILLIEUX^{c,d}

Rev Med Suisse 2022; 18: 1146-8 | DOI : 10.53738/REVMED.2022.18.785.1146

L'usage des médias sociaux est maintenant ancré dans nos habitudes, remplit plusieurs fonctions sociales et psychologiques, et pour une minorité d'utilisateurs vulnérables, dans certaines circonstances, il peut entraîner des répercussions sur la santé. Le plus souvent, les plaintes concernent les adolescents. La demande est alors focalisée sur la gestion du temps passé sur ces univers et l'objectif poursuivi en est sa maîtrise. Nous présentons des données soutenant que cet usage problématique touche les autres catégories d'âge, avec des spécificités psychologiques, culturelles et de genre. Ces données sont importantes pour inciter les professionnels de la santé à considérer ce problème quels que soient l'âge et le genre, et d'avoir une approche individualisée incluant les facteurs culturels et psychologiques. Le dépistage systématique et une évaluation multidimensionnelle sont les meilleurs garants d'une prise en charge de qualité et centrée sur la personne.

Problematic social media use: a call for a personalized approach

For a minority of vulnerable users in certain circumstances, the use of social media can have repercussions on health. Most often complaints concern adolescents. The request is most often focused on the time spent and the objective pursued is to regain control over it. We present some evidence supporting that this problematic use affects other age categories, with different psychological, cultural and gender specificities. Our aim is to guide health professionals to consider this problematic behavior regardless of age and gender and to use an individualized approach which considers the cultural and psychological factors. Systematic screening and multidimensional assessment are important to guarantee an efficient and person-centered care for this problematic behavior.

INTRODUCTION

Parler des médias sociaux et de leur lien avec la santé des individus fait naître d'emblée dans l'esprit du grand public et chez les professionnels de la santé des questions relatives à: a) l'usage excessif des «écrans» par b) des enfants et des adolescents.

Les adultes se plaignent en effet souvent que les jeunes sont trop connectés à leurs smartphones et à leurs groupes d'amis «virtuels», au détriment de leur scolarité. En réalité, les univers sociaux digitaux sont devenus les nouveaux lieux indispensables de construction identitaire pour les adolescents. Ils servent notamment les jeux d'appartenance et d'exclusion au groupe des pairs et les rites de passage à cette période complexe qu'est l'adolescence.¹ Ils permettent la coexistence du lien aux autres et du lien à soi, en offrant aux autres à voir ce que l'on souhaite sublimer de soi.¹ Par ailleurs, les médias sociaux ont contribué à maintenir les liens et les interactions, en particulier des jeunes, pendant la pandémie de Covid-19.² Les médias sociaux et les smartphones ne sont cependant pas l'apanage des adolescents.

Notre objectif est ici d'offrir un éclairage sur un éventail plus large d'usages problématiques des plateformes sociales en ligne et des smartphones, en termes d'âge, de genre, et de facteurs psychologiques. Nous illustrons au travers de quelques récentes publications que derrière les mésusages de ces univers sociaux digitaux se cachent des motivations très variées. Ces conduites tendent en effet à combler des besoins psychologiques spécifiques à chaque usager selon son âge, son genre, sa culture et son profil psychologique.

USAGE PROBLÉMATIQUE DES MÉDIAS SOCIAUX: DES BESOINS ET MOTIVATIONS DIFFÉRENCIÉS

Les médias sociaux sont des fournisseurs rapides et illimités de gratifications sociales qui captent et retiennent les usagers de tous âges, de plus en plus nombreux, de plus en plus longtemps. Des usages dits problématiques sur la base de l'interactivité extraordinaire offerte par ces plateformes peuvent émerger avec des risques pour la santé psychique et physique.³

Dans cette section, nous abordons leur usage problématique dans d'autres groupes d'âge que les adolescents, les motivations qui le sous-tendent et les particularités liées au genre et à la culture. Nous avons sélectionné deux études qui nous permettent d'illustrer cette problématique chez des jeunes adultes et des seniors.

La première est une étude multicentrique européenne conduite dans 10 pays sur plus de 3000 jeunes âgés de 18 à 29 ans.⁴ Les résultats, portant sur un échantillon de plus de 2700 participants, ont montré que la dépendance aux smartphones dans ce groupe d'âge était plus fréquemment rapportée

^aCentre spécialisé ReConnecte, Service d'addictologie, Département de psychiatrie, Hôpitaux universitaires de Genève, 1211 Genève 14, ^bUnité de recherche clinique et sociologique, Faculté de médecine, Université de Genève, 1211 Genève 4, ^cInstitut de psychologie, Université de Lausanne, 1011 Lausanne, ^dCentre du jeu excessif, Médecine des addictions, Centre hospitalier universitaire vaudois, 1011 Lausanne
sophia.achab@hcuge.ch | joel.billieux@unil.ch

dans les pays du nord et du sud de l'Europe que dans les pays de l'est. Le genre féminin a été retrouvé comme un facteur de risque de développer une dépendance aux smartphones. Certains de leurs patterns d'usage ont été associés également un à risque accru de dépendance perçue au smartphone, à savoir le sentiment subjectif de ne pouvoir s'en passer et la tendance à utiliser de manière excessive, voire incontrôlée, des applications comme les réseaux sociaux ou les services de messagerie instantanée.

La seconde étude est une comparaison entre des seniors âgés de plus de 60 ans issus de deux pays européens: Suisse et Pologne.⁵ Au total, plus de 260 participants ont répondu à la première étude investiguant les usages problématiques d'internet dans cette tranche d'âge particulière. Les médias sociaux et la recherche d'informations ont été les activités en ligne les plus utilisées par les seniors dans les deux pays. Toutefois, les seniors suisses ont présenté plus souvent des usages problématiques de ces plateformes que leurs homologues polonais. Ces données sont cohérentes avec celles issues de l'étude sur les jeunes adultes européens, à savoir des usages problématiques d'internet moins fréquents dans l'est de l'Europe.⁴ Les degrés d'usage problématique d'internet, mesurés avec la même échelle dans les deux échantillons (jeunes et seniors européens), ont été retrouvés comme moins fréquents chez les seniors européens⁵ que chez leurs homologues jeunes adultes et adultes.⁴

USAGE PROBLÉMATIQUE DES MÉDIAS SOCIAUX: DES FACTEURS PSYCHOLOGIQUES DIFFÉRENCIÉS

Il existe des facteurs psychologiques particuliers associés à un usage problématique des médias sociaux. C'est, notamment, le cas des différences individuelles dans les styles d'attachement. Deux études européennes et une récente revue systématique de la littérature se sont intéressées au rôle de l'attachement dans l'utilisation problématique des médias sociaux.

La première étude européenne a porté sur plus de 850 adultes, et les facteurs psychologiques prédictifs d'un usage problématique des réseaux sociaux qu'elle a mis en évidence étaient principalement la perception individuelle d'avoir un usage problématique et le style d'attachement « préoccupé ».^{8,6} Dans cette étude, un tiers des participants ont rapporté parfois perdre le contrôle sur l'utilisation des réseaux sociaux, alors que 2,7% d'entre eux remplissaient les critères d'un usage problématique.⁶ Dans cette étude, les usagers problématiques ont également rapporté un sentiment de déconnexion sociale et avoir vécu un événement de vie négatif ayant eu des conséquences tangibles sur leur quotidien. Les facteurs environnementaux rapportés par ces adultes et qui étaient associés à l'usage problématique des réseaux sociaux étaient le changement de lieu de vie, la maladie d'un proche, le départ à la retraite, l'absence d'activités alternatives ou la carence de soutien social.⁶ L'âge avancé et le sentiment de solitude ont également été retrouvés parmi les facteurs associés à un usage problématique.⁶

La seconde étude européenne⁵ a investigué les facteurs psychologiques associés à un usage problématique d'internet – dont les médias sociaux étaient la principale activité utilisée – chez des seniors âgés de plus de 60 ans. Elle a notamment mis en évidence que les seniors suisses, qui présentaient une utilisation plus problématique d'internet que leurs homologues polonais, se caractérisaient par des traits impulsifs plus marqués. De plus, un faible degré de bien-être psychologique a été retrouvé dans les deux groupes de seniors comme un facteur corrélé à un usage problématique. Par ailleurs, dans cette étude, le bas degré de bien-être psychologique et l'appartenance culturelle prédisaient un usage problématique, de façon indépendante de l'âge, du genre, du niveau éducatif, et du degré d'impulsivité.

La recherche de lien social au travers de ces univers de connexion à l'autre, avec l'écueil pour certains individus de présenter des usages problématiques, est une piste évoquée dans la littérature chez l'adolescent,⁷ mais aussi chez l'adulte⁶ et chez la personne âgée.⁵ Ainsi, une récente revue systématique de la littérature conduite par Musetti et coll.⁸ s'est intéressée aux liens entre styles d'attachement et l'utilisation problématique des réseaux sociaux. Incluant 32 études pour un total de 16 938 participants, elle a permis de montrer qu'un attachement sécure constituait un facteur protecteur contre le développement d'un usage problématique des réseaux sociaux, alors qu'un type particulier d'attachement dysfonctionnel – l'attachement de type insécure-anxieux – constituait, au contraire, un facteur de risque d'utilisation problématique. Elle a également permis de montrer que différentes variables individuelles (par exemple, traits de personnalité, symptômes psychopathologiques), interpersonnelles (par exemple, support social ou familial), ou liées à l'utilisation des réseaux sociaux (par exemple, type de réseaux sociaux privilégiés et fréquence d'utilisation) influent sur les relations identifiées entre style d'attachement et utilisation problématique des réseaux sociaux.

CONCLUSION ET PERSPECTIVES

Les usages des médias sociaux sont de plus en plus répandus, et répondent à des besoins individuels, qui sont la plupart du temps en accord avec la santé des individus. Néanmoins, une minorité d'utilisateurs vulnérables sont susceptibles de développer une utilisation problématique se traduisant par une perte de contrôle et des conséquences négatives dans la vie quotidienne. L'apprentissage accompagné, dès le plus jeune âge, et centré sur les opportunités de développement et d'épanouissement psychologique, devrait être un axe majeur de l'éducation numérique et constitue, dans notre pays, un aspect important de la prévention des usages problématiques.⁹

Les usages problématiques des médias sociaux devraient évoquer dans l'esprit des professionnels de la santé un éventail de sous-groupes potentiellement vulnérables, au-delà des seuls adolescents ou enfants.

De plus, considérer les usages problématiques des médias sociaux pour la santé devrait prendre en compte tous les facteurs sociodémographiques et psychologiques associés, afin de proposer une approche thérapeutique personnalisée, y

⁸ Pour en savoir plus sur les quatre styles d'attachement chez l'adulte, voir Fraley RC. Adult Attachment Theory and Research: A Brief Overview. 2018. labs.psychology.illinois.edu/~rcfraley/attachment.htm

compris en termes de différences individuelles (par exemple, personnalité, attachement), de degré de bien-être, de genre, de fréquence d'usage et d'origine culturelle.

Conflit d'intérêts: Sophia Achab et Joël Billieux font partie depuis 2014 du Groupe d'experts internationaux de l'OMS sur les enjeux de santé publique des usages d'internet y inclus les jeux vidéo. Sophia Achab est depuis 2012 membre de la Taskforce cyberaddiction de l'OFSP, incluant les jeux vidéo. Sophia Achab a été désignée par l'OMS en 2019 Swiss Field Testing Centre Director et Joël Billieux Field Testing Site Coordinator, de la faisabilité, utilité et valeur-ajoutée de la CIM-11 en matière de troubles addictifs et de comportements addictifs.

IMPLICATIONS PRATIQUES

- Le dépistage et l'évaluation des usages problématiques des médias sociaux devraient se faire par les professionnels de la santé, quel que soit l'âge des individus
- Les facteurs psychologiques associés sont importants à investiguer et à prendre en compte dans l'intervention et dans la prévention

- 1 Achab S. Réflexions sur les enjeux psychiques du « always-on » chez les jeunes. In: Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse. Grandir à l'ère du numérique. 2019;75-80. Disponible sur : www.ekk.admin.ch/fileadmin/user_upload/ekk/02publikationen/Berichte/f_2019_CFEJ_Rapport_Numerisation.pdf
- 2 Glover J, Ariefdjohan M, Fritsch SL. #KidsAnxiety and the Digital World. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am* 2022;31:71-90.
- 3 Organisation mondiale de la santé. Public Health Implications of Excessive Use of the Internet, Computers, Smartphones and Similar Electronic Devices. Meeting Report. 27-29 août 2014. Disponible sur : www.drugsandalcohol.ie/32590/2/WHO_Excessive_Use_of_the_Internet%2C_Computers%2C_Smartphones_and_Similar_Electronic_Devices.pdf
- 4 Lopez-Fernandez O, Kuss DJ, Romo L, et al. Self-Reported Dependence on Mobile Phones in Young Adults: A European Cross-Cultural Empirical Survey. *J Behav Addict* 2017;6:168-77.
- 5 Rochat L, Wilkosc-Debczynska M, Zajac-Lamparska L, et al. Internet Use

- and Problematic Use in Seniors: A Comparative Study in Switzerland and Poland. *Front Psychiatry* 2021;12:609190.
- 6 Lopez-Fernandez O, Romo L, Kern L, et al. Perceptions Underlying Addictive Technology Use Patterns: Insights for Cognitive-Behavioural Therapy. *Int J Environ Res Public Health* 2022;19:544.
- 7 Khatcherian E, Zullino D, De Leo D, Achab S. Feelings of Loneliness: Understanding the Risk of Suicidal Ideation in Adolescents with Internet Addiction. A Theoretical Model to Answer to a Systematic Literature Review, without Results. *Int J Environ Res Public Health* 2022;19:2012.
- 8 Musetti A, Manari T, Billieux J, Starcevic V, Schimmenti A. Problematic Social Networking Sites Use and Attachment: A Systematic Review. *Comput Human Behav* 2022;131:107199.
- 9 Achab S. Patterns d'usage d'internet et promotion de la santé en Suisse. *Rev Med Suisse* 2021;17:1118-21.

* à lire

** à lire absolument