

Santé mentale des élèves : Le rôle toxique des Réseaux sociaux ?

Lilie Greulich, Fraidéliz Bargue, Aymen Hannaoui
et Capucine Palard, 2nd5

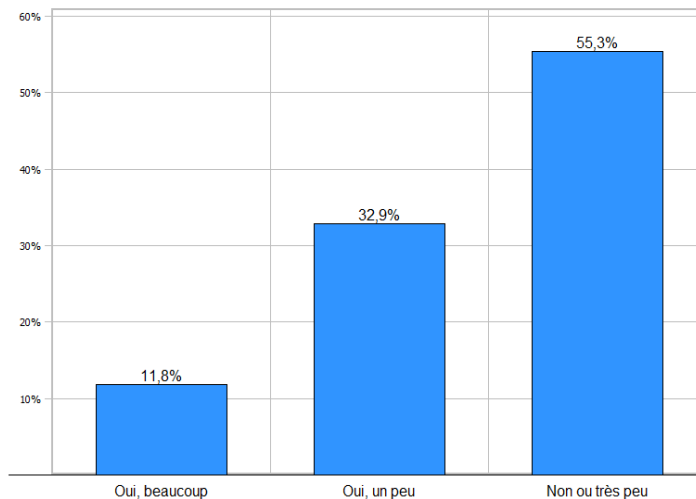
Le 21 mai 2024, une loi a été proposée par l'Assemblée Nationale visant l'accès des réseaux sociaux pour les jeunes de moins de 15 ans. Aujourd'hui, 1 an plus tard, le 11 mai 2025, une nouvelle réforme a été proposée. La ministre déléguée chargée de l'intelligence artificielle et du numérique affirme vouloir interdire l'accès aux réseaux sociaux aux mineurs de moins de 15 ans, en imposant aux plateformes la vérification d'âge au moment de la création d'un compte. Ces deux réformes proposées mais non adoptées montrent que la question des réseaux sociaux pour les jeunes n'avance pas.

Les réseaux permettent aux jeunes de garder contact, ce qui devrait leur permettre de sociabiliser plus facilement. Pourtant, l'usage des réseaux sociaux entraîne de l'isolement social et de nombreuses inégalités.

C'est pourquoi nous avons décidé de faire une étude sur la santé mentale de 586 élèves du lycée Michel Montaigne. Dans cet article, nous nous focaliserons sur l'impact des réseaux sociaux sur la vision que les élèves ont de leur corps, mais aussi sur leur humeur, leur ressenti et leur avis. Nous avons réalisé des hypothèses, puis nous les avons testé, voici nos résultats.

Hypothèse 1: La majorité des élèves portent beaucoup d'attention à l'image qu'ils renvoient sur les réseaux sociaux

Réponses à la question : « Lorsque vous postez du contenu, sentez-vous que vous apportez une très grande importance aux “likes” ou aux commentaires ? »



Source : enquête RS Montaigne, janvier. 2024

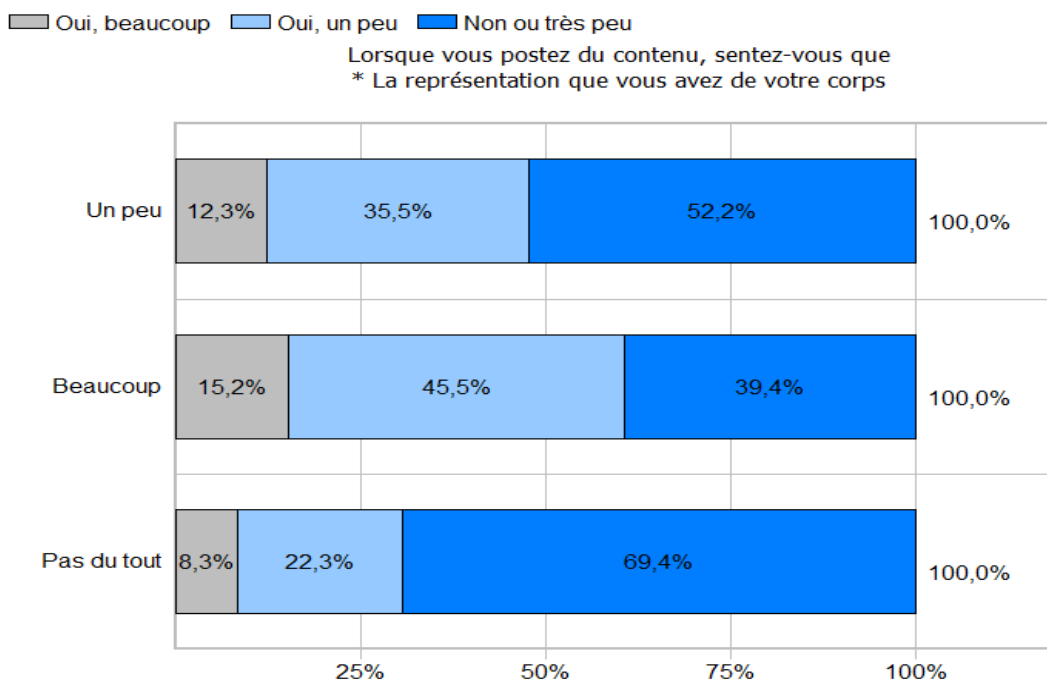
Le graphique ci-contre nous permet de comprendre dans quelle mesure la validation des autres personnes sur le contenu posté influence les élèves. Une partie notable (32,9%) prête au moins un peu d'attention aux likes et aux commentaires, ce qui peut avoir un impact sur leur estime de soi. En revanche, 55,3 % ne prêtent pas ou très peu d'attention aux avis extérieurs, et seulement 11,8 % y prêtent beaucoup d'attention.

Notre hypothèse est donc invalidée, mais le résultat est intéressant, car nous pouvons donc nous demander si les personnes qui apportent le plus d'attention aux avis extérieurs voient la représentation qu'elles ont de leur corps changer.

Hypothèse 2 : Plus les élèves apportent de l'attention aux likes et aux commentaires plus la représentation qu'ils ont de leur corps évolue

Réponses à la question : « La représentation que vous avez de votre corps a-t-elle changé depuis que vous êtes sur les réseaux sociaux ? »

Résultats en fonction de l'importance accordée aux « likes »



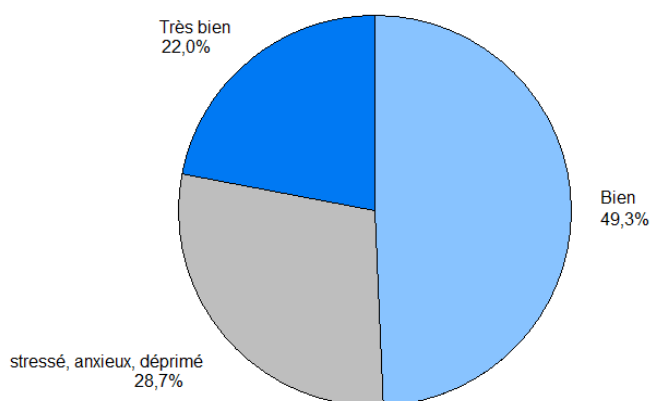
Source : enquête RS Montaigne, janvier. 2024

Ce deuxième graphique ci-dessus est essentiel. Il montre que les personnes qui accordent une grande importance aux likes sont aussi celles qui estiment que leur perception de leur corps a beaucoup ou un peu évolué. A l'inverse, celles qui ne prêtent aucune attention aux avis extérieurs considèrent que leur corps n'a pas ou très peu changé. Les données révèlent donc une corrélation frappante. De plus, on peut relever plusieurs écarts significatifs : Premièrement, 69,4 % de ceux qui ignorent les likes ne voient pas de changement dans leur corps contre seulement 39,4 % chez ceux qui y attachent beaucoup d'importance ce qui fait une différence de 30 points de pourcentage. Ensuite, 15,2 % de ceux qui prêtent beaucoup d'importance aux likes voient que leur corps a beaucoup changé, contre seulement 8,3% chez ceux qui ignorent les likes, ce qui fait une différence de 6,9 points de pourcentage.

Cette différence majeure nous permet donc de penser que notre hypothèse pourraient potentiellement être validées (il faudrait encore d'autres recherches)

Hypothèse 3 : *Au cours d'une journée normale les élèves se sentent bien.*

Réponses à la question : « Au cours d'une journée normale, vous sentez vous en général ? » :



L'enquête nous a permis de nous informer sur l'état émotionnel des élèves au cours d'une journée. On peut voir que la majorité (49,3%) se sentent bien ou très bien(22%), mais 28,7 % des élèves se sentent stressés, anxieux, ou encore déprimés. Une donnée par conséquent notable, car plus de personnes se sentent mal que très bien. Notre hypothèse est donc fondée, mais il serait intéressant de savoir s'il y a une corrélation entre l'état émotionnel des élèves et leur temps passé sur les réseaux sociaux.

Hypothèse 4 : “ Plus les élèves passent de temps sur les réseaux sociaux pendant les week-ends, plus ils ressentent du mal-être “

Réponses à la question : « Au cours d'une journée normale, vous sentez vous en général ? », Résultats en fonction du temps passé sur les réseaux sociaux le WE.



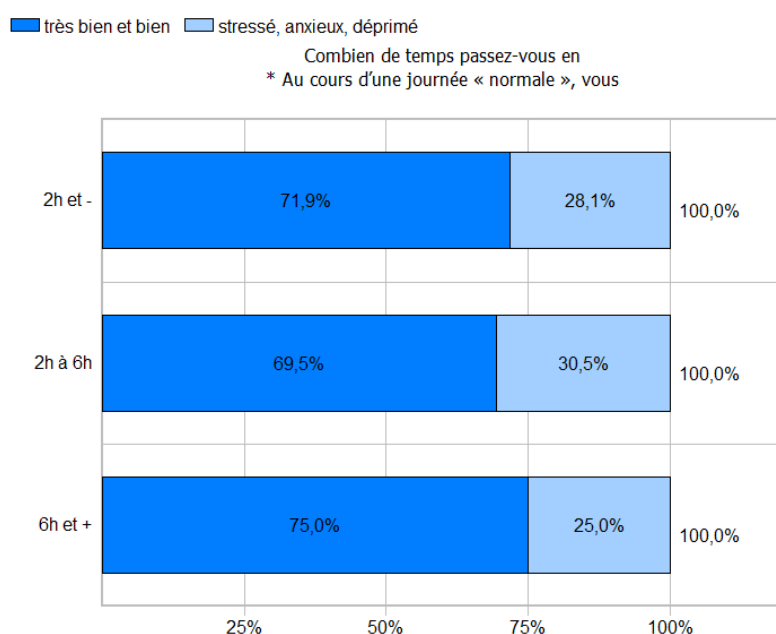
Le graphique ci-dessus montre la relation entre le temps passé sur les réseaux sociaux par jour (pendant les vacances ou les week-ends) et le bien-être des élèves.

On remarque que les élèves qui passent le moins de temps sur les réseaux sociaux sont aussi ceux qui se sentent le moins stressés, anxieux ou déprimés.

Plus précisément, 21 % des élèves qui ne passent que 2 heures et moins par jour sur les réseaux sociaux déclarent se sentir stressés, anxieux ou encore déprimés. En revanche, ce taux monte à 34,3 % chez ceux qui passent 6 heures ou plus par jour sur ces mêmes plateformes.

Cette différence de 13 points de pourcentage révèle une corrélation, ce qui confirme notre hypothèse. Toutefois, pour aller plus loin dans l'analyse, il serait intéressant de se demander si les résultats seraient les mêmes en période scolaire. On peut donc s'interroger : le temps passé sur les réseaux sociaux influence-t-il toujours autant le bien-être des élèves lorsqu'ils sont en pleine semaine de cours ?

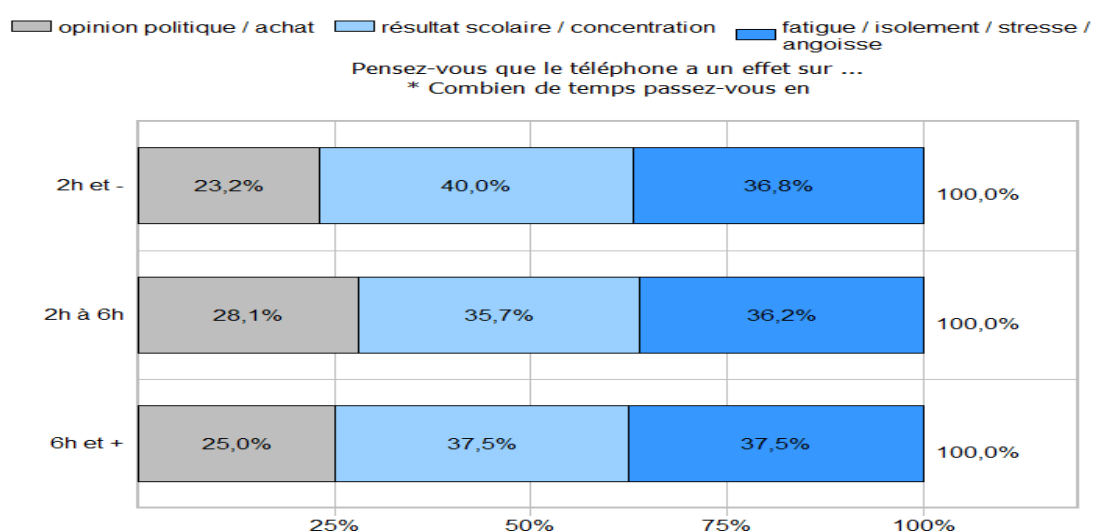
Hypothèse 5 : “ Plus les élèves passent de temps sur les réseaux sociaux pendant les semaine de cours, plus ils ressentent du mal-être “



Ce cinquième graphique illustre la relation entre le temps passé sur les réseaux sociaux pendant les semaines de cours et le bien-être des élèves.

On n'observe pas ici une tendance similaire à celle des week-ends, on peut supposer que la capacité à se déconnecter en particulier le WE doit avoir des effets sur la santé mentale, à moins que ce soit la dégradation de la santé mentale qui incite à rester sur les réseaux sociaux.

Hypothèse 6: “ Plus les élèves passent de temps sur les réseaux sociaux plus cela a un impact sur leur concentration, leur fatigue ou encore leurs achats ”



Pour finir, nous nous sommes demandés si le temps passé sur les réseaux sociaux avait un impact sur les résultats scolaires des élèves, leur fatigue / isolement / angoisse ainsi que sur leurs opinions politiques / achats. Les résultats obtenus sont intéressants car ils montrent que les élèves qui passent moins de 2 heures par jour sur les réseaux sociaux sont les plus nombreux à penser que cela a un impact sur leur concentration

(40 %) et sur leur bien-être mental (36,8 %).

Fait surprenant : les élèves qui passent le plus de temps sur les réseaux sociaux ne sont pas ceux qui perçoivent le plus d'impact négatif. Ceci pourrait d'ailleurs expliquer cela !

Les élèves qui ne passent que 2 heures par jour sur les réseaux sociaux sont possiblement heurtés par des problèmes personnels qui viennent expliquer un isolement et un rapport d'autant plus négatif aux réseaux sociaux. En revanche, il peut y avoir une autre corrélation pour des résultats scolaires moins bons et un manque de concentration. Cela pourrait être intéressant de l'analyser dans un prochain article.

Pour consolider notre analyse, nous avons entrepris une lecture de 2 articles.

Selon L'hebdomadaire L'Express la jeune génération serait la "génération anxieuse", depuis 2010, le nombre de dépressions aurait augmenté considérablement, alors que, de 1990 à 2000, la santé mentale des jeunes était stable. Cette augmentation impressionnante est, même si nous n'en sommes pas certains, sûrement liée aux réseaux sociaux.

Pour finir, selon l'article de L'ADN, 60 % des utilisateurs de TikTok s'autodiagnostiquent des problèmes de santé, ce qui prouve que les réseaux sociaux ont une vraie influence sur les jeunes.

En conclusion, après l'étude minutieuse des résultats de l'enquête et d'articles extérieurs, nous pouvons fortement supposer que les réseaux sociaux ne sont pas sans effets sur la santé mentale des élèves.

Tout d'abord, nous avons pu confirmer qu'ils avaient un impact sur la représentation que les élèves ont de leur corps. Ensuite que cela avait un impact sur le mal-être des élèves et que, pour finir, même si cela est moins prononcé, qu'il y avait des conséquences sur les résultats scolaires, la concentration, la fatigue, l'isolement ou encore le bord politique des élèves.

Mais même si les réseaux sociaux ont un impact négatif sur la santé mentale des élèves, ils peuvent néanmoins renforcer les liens sociaux et permettre la découverte de l'autre .

Bibliographie :

https://www.lemonde.fr/pixels/article/2025/05/12/interdiction-des-reseaux-sociaux-aux-moins-de-15-ans-ce-que-dit-la-loi_6605501_4408996.html

<https://www.lexpress.fr/idees-et-debats/sante-mentale-des-jeunes-les-smartphones-sont-ils-coupables-ces-evolutions-qui-interrogent-2YON2JV4NFGV3LTZMELBO62ALA/#:~:text=Des%20sp%C3%A9cialistes%20ont%20consid%C3%A9r%C3%A9%20que,parler%20sinc%C3%A8rement%20de%20leurs%20sympt%C3%B4mes.>

<https://www.ladn.eu/nouveaux-usages/therapie-instagram-autodiagnostic-sante-mentale-reseaux-sociaux/>