ALLO J'ÉCOUTE

Soutien aux étudiant·e·s postsecondaires

Médias sociaux et bien-être des étudiant.e.s : soutenir la santé mentale dans un monde numérique

Introduction

Cette ressource est conçue pour aider les prestataires des services Allo J'écoute à comprendre comment les médias sociaux peuvent affecter la santé mentale et le bien-être des étudiant.e.s de niveau postsecondaire. Fondée sur les recherches actuelles, elle met en évidence les aspects positifs et difficiles de l'utilisation des médias sociaux, en portant une attention particulière à la façon dont cette utilisation est liée à l'anxiété sociale. En explorant ces intersections, la ressource vise à fournir aux prestataires de services des stratégies pratiques pour offrir des espaces sécuritaires et exempts de jugement où les étudiant.e.s peuvent se sentir à l'aise de réfléchir à leurs expériences en ligne.

Utilisation des médias sociaux par les étudiant.e.s de niveau postsecondaire

L'utilisation des médias sociaux est presque universelle chez les jeunes au Canada. Selon un sondage mené en 2022, 99 % des jeunes vivant au Canada utilisaient Internet et 91 % utilisaient activement les plateformes de médias sociaux[1]. Les médias sociaux sont des plateformes en ligne dans lesquelles les utilisateur.rice.s peuvent choisir comment se présenter et communiquer avec d'autres personnes, en temps réel ou de façon asynchrone, et partager du contenu que les autres trouvent utile et intéressant[2]. Ces plateformes comprennent à la fois des sites Web et des applications, mais ce ne sont pas toutes les applications qui sont des médias sociaux. Les applications sont des logiciels conçus pour les appareils mobiles et peuvent servir à diverses fins, de la messagerie aux réseaux sociaux en passant par l'apprentissage.

Les plateformes de médias sociaux couramment utilisées par les étudiant.e.s comprennent Instagram, TikTok, X (anciennement Twitter), Reddit, Snapchat, LinkedIn et YouTube. Bien que ces plateformes soient conçues pour rester en contact avec les ami.e.s et la famille, beaucoup d'étudiant.e.s s'y tournent également pour obtenir du soutien émotionnel, du divertissement et des renseignements pratiques. Les étudiant.e.s peuvent utiliser les médias sociaux pendant les pauses, pour suivre des événements sur le campus ou des groupes d'étudiant.e.s, pour partager leur travail créatif ou pour se tenir au courant des conversations mondiales et culturelles[3,4]. En fait, les données de 2023 montrent que les jeunes âgés de 15 à 24 ans sont beaucoup plus susceptibles que les personnes plus âgées au Canada de compter sur les médias sociaux comme principale source d'information et de nouvelles[5].

La façon dont les étudiant.e.s utilisent les médias sociaux varie, mais peut être classée de façon générale comme une utilisation active ou une utilisation passive. L'utilisation active implique une interaction directe avec les autres, comme l'envoi de messages, la publication de contenu ou la formulation de commentaires, tandis que l'utilisation passive consiste simplement à faire défiler ou à consulter du contenu sans interagir directement[6]. Les deux types d'utilisation peuvent façonner l'expérience émotionnelle d'un.e étudiant.e en ligne. Au cours des dernières années, il y a également eu un virage

Financé par le gouvernement de l'Ontario. Les opinions exprimées ici sont celles de l'Institut du savoir et ne reflètent pas nécessairement celles de la Province.

marqué vers le contenu abrégé et visuel, en particulier sur des plateformes comme TikTok, Instagram Reels et Snapchat Stories. Ces formats favorisent généralement la consommation rapide et présentent souvent des tendances, des défis ou des récits personnels. Pour les étudiant.e.s , ce style de contenu peut sembler plus intéressant et pertinent, mais peut aussi contribuer à la pression de « performer », de participer aux tendances ou d'apparaître d'une certaine façon en ligne. La nature condensée de ce contenu peut entraîner une simplification excessive de sujets complexes, le recours à des termes accrocheurs et une perspective limitée, ce qui peut avoir une incidence sur la façon dont les étudiant.e.s interprètent l'information, particulièrement en ce qui a trait à la santé mentale, à l'identité ou au bien-être.

Beaucoup d'étudiant.e.s choisissent aussi d'interagir avec les médias sociaux de façon privée ou à l'aide d'un pseudonyme (en utilisant un nom différent). Par exemple, ils ou elles peuvent utiliser des plateformes anonymes comme Reddit, maintenir des comptes Instagram privés ou simplement parcourir du contenu sans interagir avec celui-ci. Cette approche permet aux étudiant.e.s d'explorer ou de s'exprimer avec moins de crainte d'être jugés par leurs pairs ou les membres de leur famille[7].

Pourquoi les étudiant.e.s utilisent les médias sociaux?

Les étudiant.e.s utilisent les médias sociaux pour des raisons qui vont au-delà du simple divertissement. Pour beaucoup, il s'agit d'un outil important, opportun et accessible pour établir des liens, obtenir de l'information, s'exprimer et faire face aux hauts et aux bas de la vie postsecondaire.



- **Connexion et appartenance** : Beaucoup d'étudiant.e.s utilisent les médias sociaux pour maintenir des liens avec leurs ami.e.s, leur famille et leurs pairs, surtout s'ils sont ou elles sont loin de chez eux. Les plateformes de médias sociaux peuvent aider les étudiant.e.s à ressentir un sentiment d'appartenance en les faisant participer à des discussions de groupe, à des communautés étudiantes, à des réseaux culturels et à des espaces en ligne où ils ou elles peuvent rester près de leurs proches, partager leurs expériences et s'entraider même à distance[8,9].
- **Information et inspiration** : Les étudiant.e.s se tournent souvent vers les médias sociaux pour obtenir les dernières nouvelles, des conseils pour leurs études, du contenu sur le mode de vie et des conseils de santé mentale et physique. Qu'il s'agisse de suivre des créateur.rice.s éducatif.ve.s, d'apprendre des astuces pour augmenter sa productivité ou de découvrir des idées pour prendre soin d'eux-mêmes, les étudiant.e.s peuvent utiliser les médias sociaux comme sources informelles d'information et d'inspiration. Bien que ce contenu puisse être utile, il est important de noter que l'exactitude et la qualité de l'information peuvent varier grandement, ce qui peut parfois avoir une incidence sur la façon dont les étudiant.e.s comprennent ou gèrent leur bien-être[10].
- **Expression de soi et exploration identitaire** : Les médias sociaux permettent aux étudiant.e.s de s'exprimer plus librement. Les étudiant.e.s peuvent se sentir plus à l'aise de partager des parties d'eux-mêmes en ligne, comme leurs pensées, leur créativité ou des aspects de leur identité comme le genre, la sexualité, la culture ou la santé mentale. Ces plateformes peuvent leur sembler plus sécuritaires ou plus accessibles que les environnements en personne, surtout pour ceux qui sont dans un parcours de découverte personnelle pendant cette étape formatrice de la vie[11,12].

- **Adaptation et distraction** : En période de stress ou de solitude, les médias sociaux peuvent agir comme une distraction temporaire ou un facteur d'amélioration de l'humeur qui peut permettre aux étudiant.e.s de s'évader brièvement des pressions liées aux études ou des émotions difficiles. Il peut s'agir de faire défiler du contenu divertissant, de regarder des vidéos légères, d'interagir avec des créateur.rice.s inspirant.e.s ou d'utiliser des applications mobiles axées sur la pleine conscience[13]. Bien que ces moments de distraction puissent être utiles en modération, ils peuvent parfois masquer des difficultés sous-jacentes pour lesquelles les étudiant.e.s pourraient bénéficier d'un soutien plus important[13].

Le double impact des médias sociaux sur le bien-être des étudiant.e.s

Bienfaits potentiels

- Les médias sociaux peuvent favoriser le soutien par les pairs et un sentiment d'appartenance en aidant les étudiant.e.s à maintenir des liens avec leurs ami.e.s, leur famille et les communautés du campus[8,9].
- Les étudiant.e.s peuvent utiliser les médias sociaux pour s'exprimer de façon créative et promouvoir leur identité, leurs intérêts et les causes qui leur tiennent à cœur[12].
- L'anonymat peut aider les étudiant.e.s à demander de l'aide ou à partager leurs expériences personnelles sans crainte de jugement[12].
- Les plateformes de médias sociaux peuvent offrir aux étudiant.e.s un moyen opportun et accessible de se tenir au courant des événements sur le campus, des ressources universitaires et des enjeux mondiaux[8,9].
- Les étudiant.e.s peuvent accéder à du contenu éducatif et à du soutien à l'apprentissage dans des formats qui leur semblent accessibles et motivants[14].



Préjudices potentiels

- Les médias sociaux peuvent alimenter la comparaison, la « FOMO » (peur de manquer quelque chose) et le perfectionnisme[6].
- Les étudiant.e.s peuvent être victimes de cyberintimidation, de harcèlement en ligne et de trolls (qui affichent du contenu perturbateur en ligne pour contrarier les autres ou susciter des conflits), ce qui contribue à la détresse[1,15].
- Manipulation psychologique (*grooming*) et escroquerie : Les médias sociaux peuvent être un endroit où les trafiquant.e.s s'adressent à leurs victimes et les recrutent[16].
- Le défilement morbide (consommation excessive de nouvelles négatives ou pénibles) et la consommation compulsive peuvent accroître l'exposition au contenu négatif et perturber le bien-être affectif[17].
- Une utilisation excessive peut entraîner des troubles du sommeil, des problèmes d'attention et une baisse du rendement scolaire[18].
- Le temps passé en ligne peut exacerber les sentiments d'anxiété, de dépression et de solitude[18,19,20].
- Le recours aux médias sociaux comme principale source d'information peut exposer les étudiant.e.s à de la désinformation, façonner leur manière d'interpréter des sujets comme la santé, l'identité ou les événements mondiaux et réduire l'accès à l'information provenant de sources vérifiées et nuancées[21].

Anxiété sociale et médias sociaux

L'anxiété sociale est un problème de santé mentale courant chez les étudiant.e.s de niveau postsecondaire. Il s'agit d'une crainte persistante d'être jugé, embarrassé ou rejeté dans des situations sociales ou de performance[6]. En contexte universitaire, cela peut se manifester par l'évitement du travail de groupe, l'hésitation à parler en classe, ou l'inconfort avec les événements sociaux ou sur le campus, même lorsque la participation est requise.



Pour certain.e.s étudiant.e.s, les médias sociaux peuvent sembler être une façon plus sécuritaire et plus facile d'établir des liens. Contrairement aux interactions en personne, les médias sociaux permettent une communication asynchrone (au moyen de publications, de messages ou de commentaires), ce qui donne aux étudiant.e.s plus de temps pour réfléchir à la façon dont ils ou elles veulent se présenter. Cette souplesse peut réduire la pression exercée par les conversations spontanées et aider les étudiant.e.s à se sentir plus en contrôle de leurs interactions sociales[22].

En revanche, les médias sociaux peuvent aussi déclencher ou intensifier l'anxiété sociale. Les étudiant.e.s peuvent s'inquiéter de la façon dont leurs publications sont perçues, trop analyser les mots utilisés ou s'inquiéter de la façon dont les autres pourraient réagir. Les étudiant.e.s peuvent se sentir rejetés s'ils ou si elles ne reçoivent pas de mentions « j'aime » ou de réponses. Le fait de se comparer aux images ou aux réalisations des autres peut également les mener à se sentir inadéquat.e.s ou leur procurer des doutes[6].

Les prestataires de services peuvent remarquer des signes d'anxiété sociale lorsque les étudiant.e.s préfèrent la communication numérique à la communication en personne, évitent les interactions en personne ou les occasions de rassemblement de groupe, expriment leur inquiétude quant à la façon dont ils ou elles sont perçu.e.s en ligne ou décrivent des difficultés à échanger des messages avec des pairs ou des professeurs. Certain.e.s étudiant.e.s peuvent éviter les médias sociaux de peur d'être jugé.e.s, tandis que d'autres peuvent rester actif.ve.s, mais se sentir bouleversés par leurs interactions[23].

Soutenir les étudiant.e.s : le rôle des prestataires de services

- **Approche tenant compte des traumatismes et de l'anxiété.** Lorsque vous discutez des médias sociaux et de la santé mentale, il est important d'aborder chaque conversation avec sensibilité[24,25]. Les étudiant.e.s peuvent avoir de l'anxiété ou des expériences passées qui influencent dans quelle mesure ils ou elles se sentent à l'aise de parler de leur vie en ligne. Évitez de faire des suppositions; ce qui semble inoffensif ou routinier pour un.e étudiant.e peut être accablant ou pénible pour un.e autre. En créant un espace calme et exempt de jugement, les prestataires de services peuvent aider les étudiant.e.s à se sentir suffisamment en sécurité pour s'ouvrir au sujet de leur relation avec les médias sociaux[24,25].
- **Stratégies de soutien et suggestions.** Si un.e étudiant.e exprime des préoccupations au sujet de l'incidence des médias sociaux sur sa santé mentale, commencez par valider ses sentiments et reconnaître qu'il est acceptable de demander de l'aide[26]. Évitez de minimiser son expérience ou d'offrir des solutions trop simples comme « déconnecte-toi des médias sociaux », ce qui peut sembler méprisant. Invitez plutôt les étudiant.e.s à réfléchir à la façon dont les médias sociaux les touchent personnellement. Vous pourriez suggérer d'établir des limites, comme limiter le temps passé devant l'écran, désactiver ou arrêter de suivre les comptes stressants, ou planifier des pauses sans écran[27]. Recommandez des outils numériques de bien-être, comme des minuteries d'application ou des contrôles de notification, et envisagez de leur faire part des ressources offertes sur le campus, comme des groupes de pairs virtuels. Encouragez les étudiant.e.s à recadrer les comparaisons sociales négatives en leur rappelant que ce qu'ils ou elles voient en ligne est souvent soigneusement choisi et ne raconte pas toute l'histoire.

- **Fournir des ressources supplémentaires aux étudiant.e.s.** Soyez prêt à transmettre de l'information sur les mesures de soutien en santé mentale offertes sur le campus et dans la collectivité en général, y compris des options adaptées à la culture, peu contraignantes et accessibles[28]. Il pourrait s'agir de services de counseling sur le campus, de soutien par les pairs, de plateformes virtuelles de santé mentale ou de lignes d'assistance 24/7 comme Allo J'écoute. Lorsque les étudiant.e.s éprouvent des difficultés, le fait de leur donner accès à ces services peut aider à réduire le stress d'avoir à se débrouiller seuls. Si leur utilisation des médias sociaux a une incidence importante sur leur vie quotidienne ou leur rendement scolaire, demandez-vous s'il pourrait être nécessaire de les aiguiller vers du soutien supplémentaire.
- **Élaborer un plan de soutien en collaboration avec les étudiant.e.s.** Le soutien est plus efficace lorsque les étudiant.e.s contribuent à sa création. Dans la mesure du possible, demandez-leur quel type d'aide leur semble approprié. Certain.e.s voudront peut-être obtenir des conseils professionnels, tandis que d'autres préféreront commencer par de petites étapes faciles à gérer, comme l'utilisation d'outils numériques de mieux-être ou des discussions avec leurs pairs. Travaillez ensemble pour déterminer les prochaines étapes qui correspondent à leur niveau de confort[29]. Le fait de permettre aux étudiant.e.s de guider le processus les aide à se sentir plus en contrôle et moins seuls.

Ressources supplémentaires

- Consultez la liste des ressources fournies par Jeunesse, J'écoute pour en savoir plus sur l'établissement de limites en ce qui concerne l'utilisation des médias sociaux.
- Notre ressource d'Allo J'écoute, Technologie et utilisation des écrans, a été conçue pour les étudiant.e.s de niveau postsecondaire. Elle explore comment les écrans peuvent avoir une incidence sur la santé mentale et physique et donne des conseils sur la façon d'utiliser les écrans de manière plus saine.
- Consultez les ressources L'utilisation de la technologie : de la petite enfance au passage à l'âge adulte et Les jeunes à l'ère numérique :Comprendre les risques et promouvoir le bien-être de l'Institut du savoir pour obtenir des renseignements sur la façon dont la technologie numérique influe sur le développement, la santé mentale et le bien-être des jeunes à différents stades de développement.
- Cette fiche de conseils du programme Retrouver son entrain, de la division de l'Ontario de l'Association canadienne pour la santé mentale, offre des conseils pratiques sur la façon d'utiliser les médias sociaux de façon réfléchie, dans le but d'aider les utilisateurs à profiter de leurs avantages tout en réduisant au minimum l'exposition aux méfaits potentiels.
- Le site Web sur la cybersanté mentale de la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) est un carrefour pour diverses ressources fondées sur des données probantes, dont une trousse d'outils pour la mise en œuvre, des modules électroniques et bien plus encore! Voici quelques-unes des principales ressources :
  - La santé mentale, la technologie et vous
  - Applications de santé mentale : Comment faire un choix éclairé
- HabiloMédias, le centre canadien de littératie aux médias numériques offre une vaste gamme de ressources sur l'utilisation des médias numériques, y compris des outils pour les parents, les jeunes et les enseignantes et enseignants afin de promouvoir des compétences numériques essentielles et le bien-être en ligne.
- Pour obtenir plus de ressources en ligne sur la sécurité des enfants et des jeunes, consultez l'initiative Better Internet for Kids (en anglais) de l'Union européenne.

Références

1. Statistique Canada. (27 février 2024a). Les jeunes et l'exposition à du contenu préjudiciable en ligne en 2022.
2. Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O. et Jegeni, D. (2020). Twenty-five years of social media: A review of social media applications and definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, *24*(4), p. 215-222.
3. Bengtsson, S. et Johansson, S. (2022). The meanings of social media use in everyday life: Filling empty slots, everyday transformations, and mood management. *Social Media + Society*, *8*(4).
4. Hui, E., Singh, S., Lin, P. K. F. et Dillon, D. (2024). Social media influence on emerging adults' prosocial behavior: A systematic review. *Basic and Applied Social Psychology*, *46*(4), p. 239-265.
5. Statistique Canada. (27 février 2024b). La haine et l'agression en ligne chez les jeunes au Canada.
6. O'Day, E. B. et Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, *3*, 100070.
7. Jaidka, K., A. Zhou, Y. Lelkes, J. Egelhofer et S. Lecheler. (2021). Beyond anonymity: Network affordances, under deindividuation, improve social media discussion quality. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *27*(1).
8. Bal, E. et Bicen, H. (2017). The purpose of students' social media use and determining their perspectives on education. *Procedia Computer Science*, *120*, p. 177-181.
9. Ciampa, M., Thrasher, E. H. et Revels, M. A. (2016). Social media use in academics: Undergraduate perceptions and practices. *I-manager's Journal of Educational Technology*, *12*(4), p. 10-19.
10. Khatri, D. (2021). Use of social media information sources: a systematic literature review. *Online Information Review*, *45*(6), p. 1039-1063.
11. Bailey, E. R., Matz, S. C., Youyou, W. et Iyengar, S. S. (2020). Authentic self-expression on social media is associated with greater subjective well-being. *Nature Communications*, *11*(1).
12. Hollenbaugh, E. E. (2021) Self-presentation in social media: Review and research opportunities. *Review of Communication Research*, *9*, p. 80-98.
13. Wolfers, L. N. et Utz, S. (2022). Social media use, stress, and coping. *Current Opinion in Psychology*, *45*, 101305.
14. Astleitner, H. et Schlick, S. (2024). The social media use of college students: Exploring identity development, learning support, and parallel use. *Active Learning in Higher Education*, *26*(1), p. 231-254.
15. Lam, T. N., Jensen, D. B., Hovey, J. D., et Roley-Roberts, M. E. (2022). College students and cyberbullying: How social media use affects social anxiety and social comparison. *Heliyon*, *8*(12), e12556.
16. The Canadian Centre to End Human Trafficking. (7 janvier 2020). How it happens - The Canadian Centre to End Human Trafficking. The Canadian Centre to End Human Trafficking.
17. Taskin, S., Kurtulus, H. Y., Satici, S. A. et Deniz, M. E. (2024). Doomscrolling and mental well-being in social media users: A serial mediation through mindfulness and secondary traumatic stress. *Journal of Community Psychology*, *52*(3), p. 512-524.
18. Kolhar, M., Kazi, R. N. A. et Alameen, A. (2021). Effect of social media use on learning, social interactions, and sleep duration among university students. *Saudi Journal of Biological Sciences*, *28*(4), p. 2216-2222.
19. Karim, F., Oyewande, A., Abdalla, L. F., Ehsanullah, R. C. et Khan, S. (2020). Social media use and its connection to mental health: A systematic review. *Cureus*, 12(6):e8627.

20. Lopes, L. S., Valentini, J. P., Monteiro, T. H., De Freitas Costacurta, M. C., Soares, L. O. N., Telfar-Barnard, L. et Nunes, P. V. (2022). Problematic social media use and its relationship with depression or anxiety: A systematic review. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, *25*(11), p. 691-702.
21. Denniss, E. et Lindberg, R. (2025). Social media and the spread of misinformation: Infectious and a threat to public health. *Health Promotion International*, *40*(2).
22. Carruthers, S. E., Warnock-Parkes, E. L. et Clark, D. M. (2019). Accessing social media: Help or hindrance for people with social anxiety? *Journal of Experimental Psychopathology*, *10*(2).
23. Archbell, K. A. et Coplan, R. J. (2021). Too anxious to talk: social anxiety, academic communication, and students' experiences in higher education. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, *30*(4), p. 273-286.
24. Citizen Potawatomi Nation House of Hope. (26 février 2025). Trauma-informed approach to social media. Potawatomi. org.
25. Scott, C. F., Marcu, G., Anderson, R. E., Newman, M. W. et Schoenebeck, S. (2023). Trauma-informed social media: Towards solutions for reducing and healing online harm. *CHI '23: Proceedings of the 2023 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, p. 1-20.
26. Mental Health America. (14 avril 2025). Validating young people's feelings.
27. New Dimensions Day Treatment Centers. (10 août 2023). Setting healthy boundaries with social media. *New Dimensions Day Treatment Centers*.
28. Santé mentale en milieu scolaire Ontario. (25 octobre 2023). Soutenir la santé mentale des élèves :Par où commencer.
29. Langer, D. A. et Jensen-Doss, A. (2016). Shared decision-making in youth mental health care: Using the evidence to plan treatments collaboratively. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, *47*(5), p. 821-831.

En partenariat avec Jeunesse, J'écoute, ConnexOntario, Ontario 211 et
l'Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes

août 2025