



Homewood
Health | Santé

LES RISQUES DES MÉDIAS SOCIAUX POUR VOTRE SANTÉ MENTALE

IL NE S'AGIT PLUS SIMPLEMENT D'UN CLICHÉ : NOUS SOMMES RÉELLEMENT BRANCHÉS 24/7, N'IMPORTE OÙ DANS LE MONDE

À quand remonte votre dernier clic « J'aime » dans Facebook? Votre dernier gazouillis (tweet)? Votre dernier coup de « cœur » pour une image sur Instagram? Votre dernier message instantané? Votre dernière conversation sur Snapchat? Votre dernier visionnement sur YouTube, votre dernier moment de détente dans un jeu de rôles ou votre dernière « vérification d'un fait » sur Wikipédia?

C'était il y a cinq minutes? Une heure? Un peu plus tôt aujourd'hui?

Si vous êtes comme la majorité des gens branchés sur internet, vous avez probablement participé à au moins une des plateformes de médias sociaux mentionnées ci-dessus très récemment et le referez assurément très bientôt.

Il ne s'agit plus simplement d'un cliché : nous sommes réellement branchés 24/7, n'importe où dans le monde. Nous ne sommes qu'à un clic (ou un clignement d'yeux) de nos familles, collègues, camarades de classe, idoles, mentors, voisins* et même d'étrangers.

Bien que les médias sociaux aient donné lieu à des communautés virtuelles sophistiquées, qu'ils nous aient sensibilisés à d'importants mouvements sociaux et qu'ils aient favorisé des collectes de fonds au profit de nombreuses bonnes causes, ils servent également de plateformes à la défense de causes moins bénéfiques, voire inquiétantes, tant au niveau individuel que sociétal.

Voici les thèmes de ce Supplément:



L'EFFET DES MÉDIAS SOCIAUX SUR NOTRE BIEN-ÊTRE

Avec la technologie qui évolue de minute en minute, il est tout à fait normal que les médias sociaux – et l'usage que nous en faisons – soient eux aussi en constante évolution. La messagerie instantanée d'origine a généré un nombre hallucinant de moyens de créer du contenu et de communiquer de l'information. Ce partage de renseignements commence dès l'instant où nous saisissons notre cellulaire le matin et se poursuit tout au long de la journée de travail jusqu'à tard le soir, sur nos ordinateurs, tablettes ou portables. La technologie a complètement transformé notre façon de communiquer et d'interagir, et a même modifié la façon dont nous nous percevons et dont nous percevons autrui.

Sans aucun doute, il y a de bons côtés aux médias sociaux, comme le sentiment d'appartenance à une communauté et la possibilité de communiquer avec nos interlocuteurs presque n'importe où et à tout moment. Les médias sociaux nous ont donné accès à des opinions et informations qui peuvent nous ouvrir l'esprit et diversifier nos points de vue. Quelques recherches en viennent même à conclure que certaines plateformes ont un effet positif sur la santé mentale, en offrant des possibilités d'établir des liens qui n'auraient pas existé autrement. D'autres études donnent à penser que le comportement et les messages publiés sur les médias sociaux peuvent s'avérer d'utiles indices de la dépression.

Les médias sociaux ont cependant un côté sombre qui risque de nous affecter. Selon des chercheurs, plus vous passez de temps sur les médias sociaux, plus vous risquez de souffrir de problèmes de santé mentale¹. Cela est particulièrement vrai chez les enfants et les adolescents, bien qu'une utilisation prolongée et excessive présente des risques qui sont devenus davantage évidents chez les adultes également. Plusieurs études ont commencé à examiner le lien inquiétant qui existe entre la participation au réseautage social en ligne et divers malaises ou troubles psychiatriques.

Les principales préoccupations sont les suivantes :

- Une diminution de l'estime de soi (qui va de souvent de pair avec les troubles de l'alimentation et la crainte de dysmorphie corporelle)
- L'anxiété
- La dépression ou les symptômes dépressifs
- Un manque d'interrelations
- Un sentiment d'infériorité
- Une perte de concentration et d'autres symptômes du trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention (THADA)
- Dépendance aux médias sociaux

La source : ¹ Dube, Dabi-Elle. "Internet, social media addiction linked to mental health risks: study." Health. Global News, 9 Sept. 2016. Web. 20 Jan. 2017. <<http://globalnews.ca/news/2948555/internet-social-media-addiction-linked-to-mental-health-risks-study/>>.

L'EFFET DES MÉDIAS SOCIAUX SUR NOTRE BIEN-ÊTRE



Il va de soi que les symptômes ci-dessus sont complexes et sont souvent inextricablement liés entre eux ou exacerbés les uns par les autres. Les effets négatifs des médias sociaux découlent principalement des comparaisons que l'on fait sur ces plateformes avec des personnes socialement plus avantagées que soi. Nous ne manquons pas de remarquer le contraste entre une vie parfaitement présentée et la nôtre. Ces comparaisons ont pour effet de diminuer l'estime de soi, augmentant ainsi le risque et la gravité des symptômes de dépression, d'anxiété et d'une foule d'autres émotions et comportements malsains.

Le bon sens nous dicte que les vies que nous voyons défiler à l'écran sont souvent des versions embellies, irréalistes ou exagérées de la réalité. Même s'il ne s'agit que d'une idée que l'on se fait de la perfection en matière de beauté corporelle, d'unité familiale, de modes de vie ou de préférences sociales idéalisés, il est trop facile devant ces images de trouver inadéquats ses propres attributs, soit son apparence physique, son intelligence, sa réussite, son style de vie, voire son intégrité morale.

Le véritable lien qui existe entre l'utilisation des médias sociaux et la santé mentale représente un domaine d'études relativement nouveau et complexe étant donné la réalité technologique en constante évolution. Bien que certaines recherches montrent les aspects et les résultats positifs de nos interactions en ligne, un nombre croissant d'études semblent appuyer la thèse contraire. Quoi qu'il en soit, l'influence que les médias sociaux ont sur les personnes, les organisations et les collectivités ne peut pas – et ne devrait pas – être ignorée.

LES MÉDIAS SOCIAUX ONT-ILS UNE INFLUENCE NÉGATIVE SUR VOTRE SANTÉ MENTALE?



Si vous avez l'impression que les médias sociaux érodent votre bien-être émotionnel, vous n'êtes pas seul dans ce cas. Les psychologues, psychiatres et autres professionnels de la santé ont observé une hausse radicale du nombre de patients qui se disent touchés négativement par leurs activités sociales en ligne.

Voici quelques indices dont il importe d'être conscient :

- Estime de soi faible ou diminuée pendant ou après l'utilisation de médias sociaux;
- Comparaisons peu flatteuses pour soi relativement au contenu des autres;
- Focalisation répétitive sur ses lacunes, ou détresse ressentie devant le contenu des autres;
- Sentiment fréquent d'envie en regardant le contenu des publications des autres;
- Utilisation des médias sociaux comme principale activité de loisir;
- Impression d'éloignement de ses amis ou de sa famille, ou espacement anormal des interactions en personne avec eux;
- Perte de capacité de concentration;
- Anxiété sociale accrue ou inhabituelle lors d'interactions en personne;
- Besoin de raconter ses moindres gestes de la vraie vie sur les médias sociaux.
- Émotion négative qui s'exprime par la « crainte de manquer quelque chose » pendant ou après la consultation des activités en ligne des autres;
- De manière consciente ou systématique, utilisation des médias sociaux comme distraction servant à éviter ou réprimer des émotions désagréables;
- Cycles de sommeil irréguliers ou désordonnés;
- Augmentation de la fatigue ou du stress pendant ou après l'utilisation de médias sociaux.

Répondez franchement à cette question : comment vous sentez-vous *vraiment* avant, pendant et après vos activités dans les médias sociaux? Vous sentez-vous jaloux, contrarié, énervé, stressé? Si vous vous apercevez que ce que vous retirez de vos interactions en ligne est peu propice à votre estime de soi, il peut être temps de réexaminer attentivement votre utilisation des médias sociaux.

ÊTES-VOUS ACCRO AUX MÉDIAS SOCIAUX?



Quand et comment les médias sociaux font-ils plus que produire un effet néfaste sur votre santé mentale pour entraîner une réelle dépendance? Il n'y a qu'un pas entre les deux, vite franchi si on n'y fait pas attention. Selon la Dr e Shannon M. Rauch, de l'Université Benedictine à Mesa (Arizona), lorsque vos publications en ligne sont récompensées par des commentaires ou des mentions « J'aime », il s'ensuit un renforcement qui peut rapidement évoluer vers une habitude dont il est difficile de se défaire. C'est justement le genre d'interaction que la plupart des gens recherchent quand ils s'inscrivent sur une plateforme de médias sociaux; c'est pourquoi la distinction à faire entre ce qui est sain et normal et ce qui ne l'est pas devient encore plus ambiguë.

L'étude de la dépendance aux médias sociaux est relativement nouvelle, les conclusions sont partagées, et avec l'explosion de ce type de recherches, il en demeurera probablement ainsi pendant un certain temps. Cela dit, il ne fait aucun doute que les interactions dans les médias sociaux stimulent les centres du plaisir et la production de dopamine dans le cerveau. La revue *Psychological Science* indique que « les sites de médias sociaux pourraient créer de l'accoutumance au même titre que l'alcool ou la cigarette ».

Si vous pensez être accro aux médias sociaux, prenez un moment pour répondre aux questions suivantes :

1. Pensez-vous que votre utilisation des médias sociaux soit devenue compulsive, que vous ne pouvez plus vous en passer?
2. Avez-vous de la difficulté à ne pas être présent dans les médias sociaux, même lorsque vous n'en avez pas vraiment envie?
3. Trouvez-vous que votre utilisation des médias sociaux ou votre désir de les utiliser a actuellement tendance à croître rapidement?
4. Devenez-vous fâché, irrité, de mauvaise humeur ou physiquement affecté lorsque vous devez limiter ou cesser vos activités dans les médias sociaux?
5. Êtes-vous souvent préoccupé par les médias sociaux, par l'usage que vous allez en faire ou par ce qui se passe sur les différentes plateformes que vous utilisez?
6. Négligez-vous d'autres aspects de votre vie ou vos relations hors ligne avec votre famille ou vos amis pour vous consacrer aux médias sociaux?

Si ce qui précède vous interpelle, une réévaluation de votre utilisation des médias sociaux s'impose probablement. Seul un professionnel peut poser un diagnostic formel de dépendance, mais il y a des mesures positives immédiates que vous pouvez adopter pour changer vos habitudes, reprendre la maîtrise de votre usage des médias sociaux et préserver votre santé mentale.



COMMENT RESTREINDRE VOTRE USAGE DES MÉDIAS SOCIAUX OU VOUS AFFRANCHIR D'UNE DÉPENDANCE À LEUR ÉGARD

Vous souhaitez restreindre votre utilisation des médias sociaux? Ce n'est pas impossible, malgré ce que vous pourriez croire. La reconnaissance des effets nocifs d'une utilisation excessive des médias sociaux sur votre santé et votre bonheur est un important premier pas.

Maintenant que vous êtes prêt à prendre les choses en main :

Rencontrez des gens, en personne : Remplacez vos activités dans les médias sociaux par des activités en personne, en compagnie d'amis ou de membres de votre famille qui vous aiment et qui tiennent à vous. Mettez de côté votre téléphone ou tout autre appareil quand vous êtes en compagnie d'autres personnes. Envisagez d'élargir votre cercle de connaissances non virtuel pour y inclure des personnes ayant des intérêts similaires aux vôtres.

Reprogrammez votre corps et votre esprit : Trouvez quelque chose de mieux à faire lorsque vous ressentez un besoin de fréquenter les réseaux sociaux. Faites de l'exercice, de la méditation. Les sorties et activités de plein air « énergisent » vos muscles et vous remettent de bonne humeur. Trouvez un nouveau passe-temps favorable à la santé; apprenez une langue ou développez une nouvelle compétence. Avant tout, dormez bien. L'utilisation chronique des médias sociaux fait des ravages dans les bonnes habitudes de sommeil, lesquelles sont essentielles à une bonne santé mentale.

Débranchez-vous : Prenez une pause d'Internet afin de vous soustraire complètement à la tentation de vous brancher à vos médias sociaux préférés. Éloignez la tentation des médias sociaux en désinstallant des applications ou en supprimant des raccourcis de vos écrans d'accueil et des signets de votre navigateur. Ces gestes rendent plus complexe la procédure de connexion, nécessitant un effort supplémentaire de votre part pour accéder à vos médias sociaux. Il y a parfois du vrai dans la maxime « loin des yeux, loin du cœur ».

Fixez-vous des limites fermes. Si vous devez vraiment fréquenter les réseaux sociaux, fixez-vous à l'avance des limites claires quant au nombre de sessions quotidiennes et à leur durée. Évitez les contenus ou plateformes qui vous démoralisent ou qui provoquent chez vous des réactions négatives. Réglez une minuterie pour vous aider à vous responsabiliser et à ne pas dépasser le temps alloué. Vous pourriez également limiter vos interactions sociales en ligne à un seul appareil.

Obtenir de l'aide : N'oubliez pas : vous n'êtes pas seul. Faites appel à Homewood Santé, à des amis, à des membres de votre famille ou à des organismes locaux ou nationaux qui se spécialisent dans la dépendance et la santé mentale. Ils sont là pour vous aider!

AIDER UNE PERSONNE DONT LA SANTÉ MENTALE EST MISE À MAL PAR LES MÉDIAS SOCIAUX



Si une personne que vous aimez est en constante interaction dans les médias sociaux, et que sa santé mentale en souffre, ou que ses comportements trahissent une dépendance possible, il est important de lui venir en aide.

Portez-lui secours. Lui dire que vous désirez l'accompagner dans sa démarche de sevrage lui sera d'un grand secours. Vous pouvez l'aider en lui donnant les conseils mentionnés ci-dessus sur la façon de réduire son utilisation des médias sociaux et en l'invitant à participer à des activités de remplacement. Faites preuve de patience; il n'est pas facile de reprendre contact avec les gens « en personne » et de réapprendre à interagir davantage hors ligne. Soyez disponible pour l'écouter parler de ce qu'elle ressent. Vous pouvez aussi l'aider à rester dans la bonne voie en prenant régulièrement de ses nouvelles.

Servez-vous d'outils ou de contacts externes. Si vous vous faites du souci au sujet d'un ami ou d'un membre de votre famille, demandez la collaboration de connaissances communes. Si vous êtes un collègue, un camarade de classe ou un professeur de la personne dépendante aux médias sociaux, cherchez à savoir quels outils, ressources ou professionnels de la santé mentale votre organisation ou votre école pourraient lui fournir. Les réseaux sociaux eux-mêmes offrent de plus en plus de moyens d'aider les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale. Facebook, par exemple, a récemment annoncé son intention de mettre sur pied des mesures élargies de prévention du suicide. Ces nouvelles fonctionnalités permettront aux utilisateurs de signaler la présence du message d'un ami dont ils soupçonnent l'intention de se faire du mal (à la suite de quoi l'équipe de Facebook pourrait lui transmettre de l'information susceptible de l'aider). Ces mesures comprennent une liste de ressources et des messages d'une grande sensibilité destinés à soutenir une personne en détresse.

DES ENFANTS INFORMÉS, SENSIBILISÉS ET EN SÉCURITÉ SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

L'aspect probablement le plus inquiétant de l'utilisation des médias sociaux est la façon dont ils peuvent mettre en danger la sécurité physique et le bien-être émotionnel de nos enfants. Il a été prouvé à maintes reprises que les personnes les plus profondément et négativement touchées par des interactions en ligne sont les enfants et les jeunes adultes. En plus de conséquences potentiellement graves de l'utilisation des médias sociaux pour leur santé mentale, les enfants doivent également faire face à la menace de cyberintimidation, de traque en ligne ou de harcèlement par leurs pairs ou par des adultes.

En qualité de parent ou de tuteur, vous pouvez assurer la sécurité de vos enfants dans leur fréquentation des réseaux sociaux en :

1. Examinant avec eux les risques et les effets possibles des médias sociaux, afin qu'ils puissent prendre des décisions plus éclairées lorsqu'ils sont en ligne. Pour obtenir des conseils, il existe des ressources telles que Une porte grande ouverte, créée par le Centre canadien de protection de l'enfance, pour aider les parents à sensibiliser leurs enfants aux risques des communications en ligne et aux moyens à prendre pour se protéger.
2. Ayant avec eux des discussions positives sur l'acceptation et l'estime de soi. Expliquez-leur les dangers de la comparaison sociale et de la recherche d'approbation d'autrui, tant en ligne qu'en personne. À cette fin, consultez les ressources du Centre canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique. Ce site Web aide les parents qui désirent discuter des effets potentiels des médias sociaux sur l'estime et l'acceptation de soi.
3. Établissant et en appliquant des limites quant à la durée de leurs sessions en ligne et de ce qui constitue une information publiable. Lorsqu'ils comparent leur santé mentale à celles des autres utilisateurs, les jeunes qui utilisent les médias sociaux pendant plus de deux heures par jour sont davantage susceptibles de l'évaluer comme étant « passable » ou « médiocre ». Assurez-vous que vos jeunes se débranchent d'Internet et qu'ils éteignent leurs appareils, ou bloquez-leur l'accès à Internet à l'aide d'un mot de passe lorsque la limite de temps convenue est atteinte.
4. Travaillant de concert avec leur école, les administrateurs, les organismes locaux et nationaux à élaborer ou à faire accepter des lignes directrices pour un contenu approprié à l'âge et au programme d'études, afin d'obtenir des plateformes plus saines et les plus sûres servant aux interactions dans les médias sociaux.
5. Leur disant exactement quoi faire et à qui parler s'ils se sentent menacés lors d'une interaction en ligne.

Les médias sociaux font maintenant partie intégrante des relations, de la vie et de l'instruction de nos enfants. Même les très jeunes élèves sont souvent invités à apporter des appareils à l'école dans le cadre de nouveaux programmes, qui comportent souvent la socialisation en ligne. On ne peut plus ignorer les médias sociaux; par conséquent, il est essentiel de protéger nos enfants et de les informer sur ce qui est considéré comme une utilisation saine de ces médias.

POUR UNE UTILISATION SAINES DES MÉDIAS SOCIAUX

Malgré les risques associés aux médias sociaux, ceux-ci nous ont ouvert un monde d'interactions élargies, de partage d'idées et d'apprentissages, ainsi qu'une occasion sans précédent d'étendre notre vision du monde.







Lorsque vous vous demandez ce à quoi correspondrait la meilleure utilisation des médias sociaux, cherchez les éléments qui développent votre esprit et votre univers, et qui favorisent votre clarté d'esprit, votre compassion et votre bonheur.

Cherchez à vous abonner à des médias sociaux qui vous permettent :

- De participer à des collectivités qui sont bienveillantes et informatives, et qui vous renseignent sur des événements ou des sujets qui vous intéressent. D'utiliser ces « voisinages » virtuels pour créer un sentiment d'appartenance et pour chercher des articles, études et ressources que vous pourriez utiliser pour améliorer votre vie en mode hors connexion.
- D'améliorer et enrichir vos relations interpersonnelles hors ligne existantes par le biais de rétroactions, de messages et de commentaires positifs.
- De devenir un citoyen actif! Impliquez-vous dans les causes auxquelles vous croyez ou dont vous partagez la vision, ou lancez votre propre mouvement. Les particuliers et des organismes de bienfaisance ont recueilli des millions de dollars et sensibilisé la population à l'aide des médias sociaux pour diffuser leurs messages – vous pourriez faire de même, vous aussi.
- De favoriser la bonne volonté, l'empathie et le soutien en publiant des commentaires positifs, constructifs et utiles.
- De chercher de l'information et des idées provenant de sources fiables pour en apprendre plus sur vous-même et le monde qui vous entoure.

Personne ne sait quelle sera la prochaine et fabuleuse plateforme qui se dressera à l'horizon ni quel effet elle aura, mais une chose est sûre : les médias sociaux sont là pour rester et ils changent des vies. La prochaine fois que vous les utiliserez pour regarder, créer, partager ou commenter un message, ou pour y intervenir vous-même, gardez l'œil sur la façon dont ils influencent votre santé mentale. Il n'en tient qu'à vous – et c'est tout à fait possible – d'éviter les pièges des médias sociaux et de les utiliser pour cultiver votre bien-être et votre bonheur.

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

-  | 1-866-398-9505
-  | 1-800-663-1142 (Toll-Free English)
-  | 1-866-433-3305 (ATS)
-  | 514-875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)
-  | homewoodsante.com
-  | @HomewoodSante

* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.

