

Abstract - Groupe n°33

## **Les réseaux sociaux comme nouvel objet d'addiction et leurs enjeux perçus sur la santé des personnes adolescentes**

Bianchi Francesca, Glauser Coline, Lupa Solis Calypso, Pérez Muñoz Deborah, Tran Sophie

### *Introduction*

Selon Addiction Suisse, 91% des 12-19 ans utilisent les réseaux sociaux plusieurs fois par semaine en Suisse [1]. Un réseau social est une plateforme en ligne répondant aux critères suivants : la création d'un profil d'utilisateur, la génération de contenu, la mise en réseau et des interactions [2]. L'usage de plus en plus précoce et quotidien des réseaux sociaux fait l'objet de préoccupations grandissantes parmi les professionnel(le)s. Ceci conduit certains établissements à mettre en place des mesures de prévention et de soutien. Toutefois, peu d'études scientifiques existent sur le sujet et aucune n'a été réalisée dans le canton de Vaud. Aussi, la recherche existante porte sur des groupes restreints appartenant à des classes d'âges étendues. Dans ces conditions, ces études ne permettent pas de définir l'impact des réseaux sociaux en milieu scolaire ni la manière dont les institutions y répondent. La question de recherche qui se pose est donc la suivante : "Quels enjeux bio-psycho-sociaux liés à l'usage intensif des réseaux sociaux chez les personnes adolescentes de 12 à 15 ans sont perçus par le milieu scolaire dans le canton de Vaud, et quelles stratégies la santé scolaire envisage-t-elle pour y répondre ?"

### *Méthode*

Les objectifs de ce travail sont d'examiner les impacts bio-psycho-sociaux de l'usage des réseaux chez les élèves, de décrire et d'analyser les mesures de prévention et d'aide mises en place par la santé scolaire et leurs limites, puis de formuler des hypothèses pour de nouvelles mesures. Notre travail se concentre sur le milieu scolaire des enfants de 12 à 15 ans dans Lausanne et sa périphérie. L'approche étant qualitative, une analyse de la littérature scientifique a été faite, puis nous avons réalisé 14 entretiens auprès de personnes impliquées dans la prévention des réseaux sociaux telles que le corps enseignant, les infirmier(e)s scolaires, la direction de la psychologie scolaire de la ville de Lausanne, des psychologues, des référent(e)s impliqué(e)s dans le programme de promotion de la santé et prévention en milieu scolaire (unité PSPS), mais également des mères contactées via l'association parents-élèves Vaud. Les sujets abordés lors des entretiens ont structuré la collecte et l'analyse des données autour de trois axes : (A) la notion d'addiction aux réseaux sociaux et les signes permettant de l'identifier, (B) les mesures préventives et de soutien mises en place par la santé scolaire, et (C) l'analyse des avantages et limites de ces mesures. Cette structure thématique servira de fil conducteur à la présentation des résultats dans le chapitre suivant.

### *Résultats*

L'ensemble des entretiens réalisés auprès des professionnel(le)s et des mères a permis de mettre en lumière plusieurs aspects essentiels de l'usage des réseaux sociaux chez les élèves de 12 à 15 ans. Premièrement, la notion d'addiction aux réseaux sociaux, en tant qu'entité clinique définie, n'est pas reconnue comme telle par les spécialistes interrogés : un pédopsychiatre précise qu'il s'agit plutôt de comportements addictifs, exacerbés par des facteurs de risque liés à l'environnement familial ou scolaire. Les établissements scolaires répondent à ce phénomène en formant les enseignant(e)s et les infirmier(e)s scolaires à repérer les changements de comportement, tels qu'une baisse de l'état général ou une perturbation du sommeil due à l'usage nocturne des écrans, ce qui a des répercussions sur les performances scolaires. L'enseignant(e) se retrouve ainsi en première ligne pour identifier ces signes, tandis que les infirmier(e)s scolaires jouent un rôle central dans l'accompagnement et l'orientation des élèves

*La structure des résultats a été optimisée grâce à l'utilisation de l'intelligence artificielle (www.perplexity.ai), sans modification du contenu des entretiens.*

concernés. Dans un second temps, il apparaît que les établissements scolaires mettent en place diverses mesures de prévention et de soutien. Dans certains d'entre eux, la prévention est abordée à travers des séminaires organisés par l'équipe PSPS, où les intervenant(e)s interrogent l'utilisation des écrans et favorisent un dialogue entre élèves et professionnel(le)s, échanges particulièrement appréciés par les élèves. La RTS propose également des ateliers d'éducation aux médias en milieu scolaire, permettant aux élèves d'apprendre à vérifier les sources, à reconnaître les manipulations numériques et à comprendre le fonctionnement des algorithmes. Les programmes scolaires du canton de Vaud intègrent l'éducation numérique afin de développer l'esprit critique des élèves face au contenu médiatique. L'implication des parents est jugée essentielle, notamment par le biais de conférences et d'ateliers, même si leur participation reste difficile à obtenir en raison de leur manque de disponibilité. Le contrôle parental s'exerce parfois par l'interdiction de certains réseaux jugés trop problématiques ou par une surveillance accrue du contenu partagé. Enfin, l'analyse des avantages et des limites des mesures existantes révèle une certaine ambivalence entre l'injonction sociale d'être connecté et la stigmatisation de cet usage. Les jeunes, bien que conscients des risques et du temps passé sur les réseaux sociaux, ne se sentent pas toujours concernés par ces problématiques. Les parents, souvent surchargés, peuvent recourir aux écrans comme substituts de surveillance, et malgré les recommandations d'âge, la majorité des jeunes accèdent aux réseaux sociaux avant 13 ans. La prévention doit donc être portée conjointement par l'école, les parents, et la politique ; un cadre réglementaire clair permettrait aux écoles et aux parents de s'appuyer sur des lois visant les plateformes, leur imposant des obligations et des devoirs dans la protection des jeunes. Toutefois, la prévention à travers la politique est difficilement applicable en Suisse du fait de son approche libérale.

### *Discussion et conclusion*

Nos entretiens montrent que l'identification des comportements addictifs repose sur la vigilance des professionnels et la prévention scolaire active, mais que l'implication parentale et politique reste un défi. Les spécialistes interrogé(e)s s'accordaient pour dire que des espaces de discussion avec les élèves est une approche essentielle. Toutefois, bien que prise en compte par les établissements vaudois, nous remarquons un manque d'espace libre de parole accessible tout au long de l'année scolaire. Une limite importante de notre étude est qu'elle ne permet pas de mettre en évidence des différences entre la prévention au centre-ville lausannois et à la périphérie, notamment en raison de la taille de l'échantillon. La mise en place de politiques cantonales claires et cohérentes pourrait renforcer la prévention et offrir aux parents des repères fiables pour accompagner l'entrée de leurs enfants dans l'univers des réseaux sociaux.

### *Références*

1. Addiction Suisse. Activités en ligne – utilisation [Internet]. Lausanne : Addiction Suisse ; 2024 [cité 25 juin 2025]. Disponible sur : <https://www.addictionsuisse.ch/faits-et-chiffres/activites-en-ligne/activites-en-ligne-utilisation/>
2. Haidt J. Génération anxieuse : comment les réseaux sociaux menacent la santé mentale des jeunes. Paris : Les Arènes ; 2025.
3. Office fédéral de la santé publique (OFSP). Usage problématique des réseaux sociaux (âge : 11–15 ans) [Internet]. Berne : OFSP ; 2022 [cité 26 juin 2025]. Disponible sur : <https://www.monam.ch>
4. Delgrande Jordan M, Schmidhauser V, Balsiger N. Santé et bien-être des 11 à 15 ans en Suisse : situation en 2022, évolution dans le temps et corrélats. Lausanne : Addiction Suisse ; 2023. (Rapport de recherche No 159).
5. Anthony R, Young H, Hewitt G, et al. Online communication and adolescent mental well-being: results from the 2019 survey. Child Adolesc Ment Health. 2022;28(1):4–11.
6. Barrense-Dias Y, Bediou B, Bavelier D, Zimmermann G. Écrans et adolescence : quels enjeux pour la génération Z ? Rev Med Suisse [Internet]. 2024;20(862):396–9. [cité 24 juin 2025].

### *Mots-clés*

Réseaux sociaux ; adolescence ; comportements addictifs ; santé mentale ; prévention scolaire.

Lausanne, le 30.06.2025

*La structure des résultats a été optimisée grâce à l'utilisation de l'intelligence artificielle (www.perplexity.ai), sans modification du contenu des entretiens.*



# LES RÉSEAUX SOCIAUX COMME NOUVEL OBJET D'ADDICTION ET LEURS ENJEUX PERÇUS PAR LES ACTEURS DE LA SANTÉ SCOLAIRE VAUDOISE

## DÉFINITION

réseau social définit par 4 caractéristiques :

1. Nécessite la création de profils d'utilisateurs
2. Ce sont ces utilisateurs qui génèrent du contenu sur la plateforme
3. Fonction de réseautage permettant de se connecter
4. Interaction entre personnes

**91%** des 12-19 ans  
utilisent les réseaux  
sociaux plusieurs fois  
par semaine en Suisse  
(2024)

addictionsuisse.ch

### Risques de l'usage excessif des réseaux sociaux à l'adolescence :

Observations du corps enseignant du Collège de l'Arnold Reymond

- Baisse de concentration et de l'estime de soi
- Troubles du sommeil, dépression
- Cyberharcèlement

## MÉTHODE

- Revue et analyse de littérature
- Élaboration d'un canevas pour les entretiens semi-structurés
- 14 entretiens semi-structurés avec des psychologues et infirmier.e.s scolaires, des spécialistes de l'unité Promotion de la Santé et Prévention en milieu Scolaire (PSPS), des professionnels du corps enseignant, des mères, des pédopsychiatres et des journalistes

## FACTEURS PRÉDISPOSANTS

- Accès précoce à un téléphone
- Absence de contrôle parental
- Environnement peu soutenant
- Peu d'activités parascolaires
- Etat mental fragile
- Sentiment de solitude

Quels enjeux bio-psycho-sociaux liés à l'usage intensif des réseaux sociaux chez les personnes adolescentes de 12 à 15 ans sont perçus par le milieu scolaire du canton de Vaud, et quelles stratégies la santé scolaire envisage-t-elle pour y répondre ?

## CE QUI SE FAIT À L'ÉCOLE



- Éducation numérique dans le programme
- Ateliers de prévention menés par des professionnel(le)s
- Projets sur les compétences médiatiques
- Initiative telle que "semaine sans écrans"
- Distribution de brochures
- Intervention des infirmières en deuxième ligne
- Formation des enseignant(e)s, infirmier(e)s
- Conférences et outils pédagogiques
- Sensibilisation des parents

## CE QUI MANQUE DANS LA PRÉVENTION

- Message clair et uniforme (législation)
- Éducation parentale accessible à tous les profils socio-économiques
- Manque de visibilité des ressources mises à disposition
- Discussions systématiques sur le contenu visionné sur les réseaux sociaux

Enquête unisanté  
dans le canton de Vaud :

**95%** (13-14 ans)  
des jeunes  
inscrits sur ≥ 1  
réseau social  
(2019-2020)

## RÔLE DE LA FAMILLE

- Devoir de prévention partagé avec l'école
- Favoriser un dialogue ouvert et sécurisant (non jugeant) sur les contenus visionnés et les émotions ressenties
- Éducation numérique : développement de l'esprit critique, équilibre réseaux sociaux et autres activités, cyberharcèlement, ...
- Permettre aux adolescents d'approprier les espaces extérieurs sans les surprotéger

## FACTEURS SUR LESQUELS AGIR

- Travailler avec les adolescents à partir de leurs expériences
- Favoriser un dialogue continu, développer une réflexion critique
- Éduquer sur les algorithmes

## CONCLUSION

- Autoriser l'enfant à s'exprimer sur son utilisation des réseaux sociaux à une incidence concrète sur son épanouissement
- Responsabiliser les parents quant aux limites permet de poser un cadre sûr à l'enfant

## Références

- Haidt J. Génération anxieuse - Comment les réseaux sociaux menacent la santé mentale des jeunes. Les Arènes; 2025
- Usage problématique des réseaux sociaux (âge: 11-15 ans) | MonAM | OFSP [Internet]. Admin.ch. 2022.
- Delgrande Jordan M., Schmidhauser V. & Balsiger, N. (2023). Santé et bien-être des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022, évolution dans le temps et corrélats – Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) (rapport de recherche No 159). Lausanne: Addiction Suisse
- Anthony R, Young H, Hewitt G, Sloan L, Moore G, Murphy S, et al. Young people's online communication and its association with mental well-being: results from the 2019 student health and well-being survey. Child and Adolescent Mental Health. 2022 Nov 16;28(1):4-11.
- Van Schalkwyk GJ, Marin CE, Ortiz M, Rolison M, Gayrum Z, McPartland JC, et al. Social Media Use, Friendship Quality, and the Moderating Role of Anxiety in Adolescents with Autism Spectrum Disorder. Journal of Autism and Developmental Disorders. 2017 Jun 14;47(9):2805-13.
- Ambresin AE, Weber N. Approche pratique des écrans en consultation avec les adolescents. Rev Med Suisse [Internet]. 2020 Apr 22 [cited 2025 Jun 24];691:784-8.
- Bowman-Smith CK, Sosa-Hernandez L, Nilsen ES. The other side of the screen: The impact of perspective-taking on adolescents' online communication. Journal of Adolescence. 2021 Oct;92:46-56.
- Feng J, Chen J, Jia L, Liu G. Peer victimization and adolescent problematic social media use: The mediating role of psychological insecurity and the moderating role of family support. Addictive Behaviors. 2023 Apr;144:107721.
- Li LY, Trivedi E, Helgren F, Allison GO, Zhang E, Buchanan SN, et al. Capturing mood dynamics through adolescent smartphone social communication. Journal of Psychopathology and Clinical Science [Internet]. 2023 Nov 1;132(8):1072-84.
- Qi Y, Zhao M, Geng T, Tu Z, Lu Q, Li R, et al. The relationship between family functioning and social media addiction among university students: a moderated mediation model of depressive symptoms and peer support. BMC psychology. 2024 Jun 10;12(1).
- Barrene-Dias Y, Bediou B, Bavelier D, Zimmermann G. Écrans et adolescence : quels enjeux pour la Génération Z ? Rev Med Suisse [Internet]. 2024 Feb 21 [cited 2025 Jun 24];862:396-9.



Nous remercions pour leur implication dans le projet toutes les personnes ayant acceptées d'être interviewées dans le cadre de ce travail. Un merci tout particulier également à notre tuteur Olivier Simon, médecine des addictions CHUV. Contact : francesca.bianchi@unil.ch, coline.glauser@unil.ch, calypso.lupasolis@unil.ch, deborah.perez@unil.ch, sophie.tran@unil.ch