



Médias sociaux : Socialiser, oui mais... par Benjamin Lechasseur

Depuis les 50 dernières années, une augmentation significative des diagnostics de dépressions et de troubles anxieux a été observée chez les jeunes. Plusieurs études montrent ces données, notamment une étude de Hawton et al., qui traite de l'augmentation des cas d'automutilation et de suicide chez les adolescents. Ceci peut être dû à l'amélioration des techniques d'évaluation, à l'avancement de la science et à une meilleure compréhension de ces troubles. Cependant, lorsqu'on considère que le nombre de cas de troubles dépressifs et anxieux a largement augmenté dans les vingt dernières années, que les pourcentages sont d'autant plus alarmants chez les jeunes entre 14 et 25 ans, et que ces données coïncident avec l'arrivée des technologies de la communication et des médias sociaux, la question se doit d'être posée : Y a-t-il une corrélation entre l'utilisation de médias sociaux et les niveaux de prévalences de la dépression et de l'anxiété? Les utilisateurs les plus avides me diront non, ou oui, c'est selon. Analysons de plus près certains phénomènes psychologiques et sociaux liés à l'utilisation des médias sociaux.

Pour répondre à la question, je vais séparer mon analyse en quatre niveaux d'observation et de compréhension. Commençons avec la surexposition à la vie de tout le monde et à la « beauté de celle-ci ». En effet, on ne peut pas le nier, les réseaux sociaux nous gardent connectés à la vie de tout le monde. Nous voyons, heure après heure, les nombreuses photos et vidéos que les gens mettent d'eux-mêmes ou de leur vie. Ceci crée en chacun le réflexe inconscient de se comparer aux autres. À ce phénomène s'ajoute le fait que les gens modifient les photos qu'ils publient en utilisant Photoshop, ou en mettant des filtres pour améliorer l'apparence de leurs photos et ainsi de leur vie. Donc, nous voyons une image déformée de la vie des gens et basons notre comparaison sur cela. À la base, je vois deux problèmes à ce phénomène : Un, que les gens sentent le besoin de modifier leurs photos indique qu'ils n'apprécient pas à 100% leur réalité et tentent de la rendre plus belle, voire parfaite, aux yeux des autres. De deux, nous comparer à une fausse réalité ne mène nulle part et est complètement absurde. Cette comparaison mène à remettre notre vie en question et à nous demander pourquoi elle semble moins excitante que celle des autres. Nous sommes donc poussés dans la direction qui nous fait douter de nous-mêmes. Nous modifions nos photos, mais savons très bien que ce que nous montrons au reste du monde n'est pas notre vraie réalité. À travers ce phénomène, notre estime de soi se voit diminuer, et les réseaux sociaux nous aident à perdre de vue ce qu'est l'estime de soi. Elle n'est pas une évaluation en fonction de l'image positive que les gens ont d'eux-mêmes, mais l'appréciation par chacun des aspects négatifs d'eux-mêmes. En d'autres mots, nous

pensons que ça nous fait sentir mieux d'apprécier notre belle photo modifiée, alors qu'en fait ce qui nous ferait sentir mieux serait plutôt d'apprécier la photo originale.

Continuons avec le besoin d'attention, de reconnaissance et d'amour. La personne qui me dit que son compte Instagram est pour elle, et qu'elle se fout de ce que les gens pensent, se cache de la vérité. Personne ne met une photo sur Instagram dans l'espoir d'avoir 0 like. On veut les likes, on veut les commentaires, on veut l'admiration, la reconnaissance. On désire cet amour superficiel et ces mots absents de toute profondeur. On confond la reconnaissance des autres pour un semblant de popularité, mais la majorité de notre contenu laisse les gens plutôt indifférents, et ils pensent plus à eux qu'à nous en voyant ce dit contenu. Nos réseaux sociaux et leur contenu prennent le rôle de béquilles dans notre quête identitaire. On cherche à se définir par ce qu'on publie, et on espère que les autres nous définiront aussi. Ce qui semble plaire aux autres, nous le gardons comme contenu identitaire, et le reste nous le supprimons ou le prenons comme un indice qu'il faut changer quelque chose. Ça nous fait sentir bien de se sentir reconnu et aimé, mais à quel point?

Puis, il y a le dérangement dans nos relations. On se sent beaucoup moins important lorsque notre interlocuteur est sur son cellulaire. On a l'impression de passer en second et de ne pas être écouté. Les gens veulent sortir au restaurant entre amis, mais 50 % du temps est pris par nos échanges individuels sur nos cellulaires, et par les motivés qui prennent vingt photos du plat qu'ils ont devant eux. Nos relations interpersonnelles se voient chamboulées. Nos soirées entre amis, nos dîners entre amoureux, nos rencontres au travail, etc. On perd la notion même de l'être humain qui se trouve en face de nous.

Enfin, il y a la perte de nos mécanismes de *coping*. En effet, le fait d'être constamment sur son cellulaire et de faire défiler sous nos yeux le contenu de ses réseaux sociaux ne nous aide aucunement à améliorer nos habiletés sociales. Au contraire, nous perdons nos repères et nos moyens de communication *in vivo*. Nous n'allons plus parler à quelqu'un de façon gênante et lui demander son numéro de téléphone. À la place, nous faisons glisser vers la droite et parlons à travers des écrans. Quand on est triste, au lieu de nous dévoiler à une personne comme il faut, nous envoyons dix textos aux gens en espérant entendre la vibration de notre cellulaire qui nous fait sentir si bien et importants. Mais nous ne parlons pas vraiment de nos problèmes. Nous compensons les vides de notre vie par l'attention rapide que nous procurent nos médias sociaux. Nous ne prenons plus le temps d'analyser ce que nous ressentons. Nous écrivons des mots et publions des photos en espérant que les gens nous disent à quel point nous sommes beaux et bons pour remonter temporairement notre moral.

Donc, nous sommes face à une nouvelle dynamique sociale. Bien que nous vivions jour après jour dans l'ère des médias sociaux, je suis d'avis que nous ne la comprenons que très peu. Une exposition constante à une beauté superficielle qui affecte notre estime, un besoin d'attention qui est vécu comme une dépendance, des nouvelles façons de communiquer qui affectent nos communications, et nos repères socio-affectifs qui disparaissent. Ce sont des réflexions qui pourraient expliquer les troubles anxieux et dépressifs, de plus en plus présents au sein de notre génération.

Je vous le concède, ces mots ne rejoignent pas tout le monde, et je ne devrais pas généraliser. Mais je crois que c'est un devoir que nous avons de garder un esprit critique face à notre société et face aux tendances dans lesquelles nous baignons. Je ne peux faire autrement que d'être méfiant et critique face aux réseaux sociaux. Certains ne seront pas d'accord avec moi, mais le simple fait d'être dans un de vos cours, de lever la tête et de remarquer qu'environ 50 % des utilisateurs d'ordinateur portable sont sur Facebook ou magasinent en ligne, et qu'approximativement 80 % des étudiants ont leur cellulaire devant eux sur leur bureau pousse à réflexion. Je ne vous demanderai jamais de changer, ce n'est pas mon propos. Cependant, je vous demande de réfléchir un peu, d'analyser vos comportements et ceux des autres. Nous vivons dans une ère où tout le monde est connecté, mais où je ressens un grand manque de connexion.

Texte révisé par Lyanne Levasseur

Références:

Colombia University (2017). Depression Is on the Rise in the U.S., Especially Among Young Teens. Repéré à <https://www.mailman.columbia.edu/public-health-now/news/depression-rise-us-especially-among-young-teens>

Fox M. (10 mai 2018). Major depression on the rise among everyone, new data shows. *NBC news*. Repéré à <https://www.nbcnews.com/health/health-news/major-depression-rise-among-everyone-new-data-shows-n873146>

Hawton, K., Saunders, K. E. A., & O'Connor, R. C. (2012) Self-harm and suicide in adolescents. *The Lancet*, Vol(379), 2373-2382.

Iven, W. (2015). Social Media Facebook. [Image en ligne]. Repéré à <https://unsplash.com/photos/DfMMzzi3rmg/info>

Monroe Jr. J. (30 juin 2017). Teenagers' anxiety and depression on the rise. *The Orange County Register*. Repéré à <https://www.ocregister.com/2017/06/30/teenagers-anxiety-and-depression-on-the-rise/>

Psycom (2018). Is Social Media Messing with Your Teen's Mental Health? Repéré à <https://www.psycom.net/depression-teens-social-media>

Sinek S. (23 août 2017). *BEST SPEECH EVER - Simon Sinek on Millennials in the Workplace / SO INSPIRING!* Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=As8XkJNaHbs>

Sinek S. (27 juin 2016). *SELF-ESTEEM, GRATIFICATION & ADDICTION | Simon Sinek on London Real*. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=PMEqLzWrMio>