Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

# L'incidence des médias sociaux sur la santé mentale

Il y eut d'abord les téléavertisseurs, puis les téléphones cellulaires. Ensuite vinrent Internet, les téléphones intelligents et les médias sociaux. Et avant que vous vous en rendiez compte, vous étiez



connecté en permanence. Même si répondre à vos appels après les heures d'ouverture, vérifier vos courriels la fin de semaine, mettre à jour votre profil LinkedIn ou survoler Facebook tard le soir, et travailler pendant vos vacances peuvent impressionner votre patron, être branché 24 heures sur 24, sept jours sur sept pourrait avoir des conséquences néfastes, tant sur le plan mental que physique.

**Qu'entend-on par « médias sociaux »?**

Les médias sociaux englobent les sites Web et les applications qui facilitent la création et le partage de contenu entre utilisateurs, au moyen de textes et de messages personnels, d'images, de vidéos et de segments audio. On appelle « réseaux sociaux » les sites servant au partage et à l'échange de données. Aujourd'hui, Facebook, LinkedIn et Twitter figurent parmi les réseaux sociaux les plus populaires. En 2012, environ 20 % *(en anglais seulement)* du temps passé à utiliser un ordinateur personnel et 30 % *(en anglais seulement)* du temps passé à utiliser des appareils mobiles ont servi à naviguer sur les réseaux sociaux. En général, être connecté est une bonne chose. Par exemple, les médias sociaux vous permettent de demeurer en contact avec vos proches et de leur faire savoir que vous pensez à eux lorsque vous ne pouvez pas communiquer avec eux de vive voix. Ils peuvent vous aider à renforcer vos relations, à accroître votre résilience et à surmonter des situations stressantes. Toutefois, il est important de comprendre les effets négatifs possibles des médias sociaux afin de pouvoir les atténuer, car la clé pour gérer les médias sociaux réside dans l'équilibre.

**Effets négatifs des médias sociaux**

Le phénomène qu'on appelle aujourd'hui « réseaux sociaux » est né vers la fin des années 90 *(en anglais seulement)* avec l'utilisation des programmes de clavardage ou de messagerie instantanée. Vous vous souvenez sûrement d'ICQ, d'AOL et de MSN. Cette première technologie a changé notre manière de communiquer. Aujourd'hui, nous passons plus de trois heures par jour sur les réseaux sociaux, et les femmes y sont 40 % *(en anglais seulement)* plus présentes que les hommes. Il est donc évident que les médias sociaux jouent un grand rôle dans la vie de nombreuses personnes. Alors, quel est le problème? Plusieurs articles et billets de blogue laissent entendre que les médias sociaux peuvent nuire à la santé. On allègue fréquemment que les médias sociaux satisfont un désir d'être « aimé » par les autres, mais qu'il faut en payer le prix. Car bien que recevoir des « J'aime » peut stimuler la confiance en soi, la frontière entre la personnalité authentique et la personnalité en ligne risque de s'estomper. Par conséquent, d'aucuns se demandent si une mention « J'aime » est psychologiquement satisfaisante, voire saine sur le plan affectif *(en anglais seulement)*. Il est important de comprendre les conséquences de cette confusion entre la personnalité privée et publique.

Parmi les autres effets potentiellement négatifs des médias sociaux *(en anglais seulement)*, on trouve :

- l'angoisse à l'idée d'avoir une vraie conversation;

- la réduction de la productivité causée par le mode multitâche (et le stress qui accompagne ce dernier);
- la surdose d'information et la tendance à accumuler des données au lieu de simplement se détendre;
- la crainte de rater quelque chose;
- l'angoisse à l'idée de se retrouver seul avec ses pensées.

**Effets positifs des médias sociaux**

Les médias sociaux peuvent aussi donner un sentiment de pouvoir, car ils permettent de trouver des réponses rapidement, d'étendre le cercle de ses relations et d'obtenir du soutien de la part de personnes qui comprennent exactement ce qu'on vit. Par exemple, si vous vous efforcez de perdre du poids, vous trouverez rapidement une communauté de personnes solidaires, qui ont vécu ou vivent les mêmes difficultés que vous.

Raconter en ligne nos luttes peut nous rendre plus forts de différentes manières, notamment :

- en nous aidant à devenir plus résilients;
- en sensibilisant les autres;
- en éliminant les préjugés;
- en nous aidant à comprendre le processus de rétablissement;
- en nous aidant à reconnaître les risques;
- en nous permettant de trouver des modèles ou d'en devenir un;
- en nous montrant que nous ne sommes pas seuls;
- en nous donnant un sentiment d'appartenance.

Un blogue est un site Web qui rassemble les expériences, les observations ou les opinions d'un rédacteur ou d'un groupe de rédacteurs, et qui comprend souvent des images et des liens vers d'autres sites Web. Le blogue est le journal personnel de l'ère numérique : de nombreuses personnes atteintes de maladies mentales utilisent les médias sociaux comme un exutoire. Par exemple, Natasha Tracy *(en anglais seulement)*, qui publie ses expériences, ses réflexions et le résultat de ses recherches sur sa maladie mentale, est suivie par plus de 30 000 loyaux abonnés sur Twitter et génère des milliers de « J'aime » sur Facebook. Elle reçoit régulièrement des commentaires de ses abonnés, qui lui racontent leurs propres expériences, lui disent s'identifier à ce qu'elle écrit et la remercient de combattre les préjugés, de sensibiliser les gens et de parler au nom des personnes souffrant de maladies mentales. Ses textes ont un effet positif sur la vie des autres et ses profils sur les médias sociaux sont un parfait exemple du potentiel et des effets positifs des médias sociaux.

**Trouver l'équilibre**

Comprendre à la fois les effets négatifs et positifs des médias sociaux est le premier pas. Ensuite, il vous faudra prendre du recul et réfléchir à votre utilisation des médias sociaux. Est-elle productive, thérapeutique et saine sur le plan affectif, ou s'avère-t-elle une source de stress dans votre vie?

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.