**L’association Américaine de Psychologie : L'usage des médias sociaux à l'adolescence**



Les psychologues examinent les effets bénéfiques et néfastes potentiels de l'utilisation des médias sociaux sur le développement social, éducatif, psychologique et neurologique des adolescents. De nombreuses parties prenantes partagent la responsabilité d'assurer le bien-être des adolescents. Des responsables et des décideurs politiques, dont le Dr Vivek Murthy, ont documenté l'importance de cette question et recherchent activement des contributions fondées sur des données scientifiques. Ci-dessous les recommandations basées sur les données scientifiques disponibles à ce jour :

A. L'utilisation des médias sociaux n'est pas intrinsèquement bénéfique ou néfaste pour les jeunes. Dans la plupart des cas, les effets des médias sociaux dépendent des caractéristiques personnelles et psychologiques des adolescents et des circonstances sociales, ainsi que du contenu, des caractéristiques ou des fonctions spécifiques offerts par de nombreuses plateformes de médias sociaux.

B. Les expériences des adolescents en ligne sont influencées à la fois par : la façon dont ils façonnent leurs propres expériences sur les médias sociaux et les caractéristiques intégrées aux plateformes de médias sociaux.

C. Tous les résultats ne s'appliquent pas de la même manière à tous les jeunes. Les résultats scientifiques offrent un élément d'information qui peut être utilisé avec la connaissance des forces, des faiblesses et du contexte de chaque jeune pour prendre des décisions adaptées à chaque adolescent, à chaque famille et à chaque communauté.

D. Le développement de l'adolescent est progressif et continu, commençant par des changements biologiques et neurologiques et se poursuivant par des changements liés à l'environnement social des jeunes. L'utilisation des médias sociaux adaptés à l'âge doit être basée sur le niveau de maturité de chaque adolescent et sur l'environnement familial.

E. Comme les chercheurs l'ont constaté pour l'internet en général, le racisme est intégré dans les plateformes de médias sociaux.

F. Collectivement, ces études ont été menées auprès de milliers d'adolescents qui ont répondu à des évaluations standardisées de leur fonctionnement social, comportemental, psychologique et/ou neurologique, et qui ont également déclaré s'engager dans des fonctions ou des contenus spécifiques des médias sociaux. Toutefois, ces études présentent des limites: Premièrement, les résultats suggérant des associations causales sont rares, car les données nécessaires pour tirer des conclusions de cause à effets sont difficiles à collecter. Deuxièmement, les recherches longitudinales à long terme (sur plusieurs années) ne sont souvent pas disponibles. Troisièmement, peu d'études ont été menées auprès de populations de jeunes marginalisés et/ou de jeunes souffrant de troubles chroniques du développement ou de la santé.

G. L'utilisation des médias sociaux, leur fonctionnalité et les autorisations/consentements doivent être adaptés aux capacités du développement des jeunes.

H. Au début de l'adolescence, la surveillance par un adulte est conseillée pour l'utilisation des médias sociaux par la plupart des jeunes ; Cependant, la surveillance doit être équilibrée avec les besoins appropriés des jeunes en matière de vie privée. Les adolescents doivent être informés de manière explicite et répétée, de la manière dont leurs comportements sur les médias sociaux peuvent produire des données susceptibles d'être utilisées, stockées ou partagées avec d'autres.

I. Les adolescents devraient être formés à reconnaître le racisme structurel en ligne et à critiquer les messages racistes. Les recherches montrent que les jeunes capables de critiquer le racisme éprouvent moins de détresse psychologique lorsqu'ils sont témoins en ligne d'événements traumatisants liés à la race.

J. La recherche démontre que l'exposition des adolescents à la discrimination et à la haine en ligne prédit l'augmentation de l'anxiété et des symptômes dépressifs.

K. L'utilisation des médias sociaux doit être limitée afin de ne pas interférer avec le sommeil et l'activité physique des adolescents : la recherche recommande aux adolescents de dormir au moins 8heures/nuit et de maintenir des horaires de sommeil et d'éveil réguliers. Un sommeil insuffisant est associé à des perturbations du développement neurologique dans le cerveau des adolescents, au fonctionnement émotionnel des adolescents et au risque de suicide.

L. Les adolescents devraient limiter l'utilisation des médias sociaux à des fins de comparaison sociale, en ce qui concerne les contenus liés à la beauté ou à l'apparence.

M. L'utilisation des médias sociaux par les adolescents devrait être précédée d'une formation à la maîtrise des médias sociaux afin de s'assurer que les utilisateurs ont développé des compétences et des aptitudes psychologiques qui maximiseront les chances d'une utilisation équilibrée, sûre et significative des médias sociaux.

N. Des ressources substantielles devraient être allouées à la poursuite de l'examen scientifique des effets positifs et négatifs des médias sociaux sur le développement des adolescents.

Dr Houda Abousoukkar

CHU Souss Massa Juillet 2023