

ADDICTIONS

Les réseaux sociaux

La parole de l'expert

Laurent Karila,
psychiatre
spécialisé
en addictologie.



Les écrans occupent une place de plus en plus importante dans nos vies et ce même chez les plus jeunes. Les réseaux sociaux sont devenus une façon d'être. L'activité sur les réseaux sociaux va de l'utilisation de sites traditionnels tels que Facebook, Twitter, Instagram, Tik Tok, Snapchat, Youtube, LinkedIn, Whatsapp à des plateformes de jeux en ligne, de rencontres sociales, permettant toutes aux utilisateurs de se connecter en fonction d'intérêts communs. Les habitudes d'écran se construisent très tôt, on peut donc avoir beaucoup de mal à se sortir de cette trajectoire. De nombreuses recherches montrent qu'il existe une frontière mince entre l'utilisation habituelle, fréquente, non compliquée, et l'utilisation problématique et éventuellement addictive des réseaux sociaux.



1h46

temps passé **en moyenne par jour** sur les réseaux sociaux.

Plus d'1 français sur 3 est sur les réseaux sociaux. Facebook, WhatsApp et Instagram sont les 3 applications sociales les plus utilisées par les Français de **16 à 64 ans**.

37,6 % des Français utilisent Tik Tok.

5,7 plateformes sociales sont consultées chaque mois, en moyenne.

Source : Rapport annuel « We Are Social » – Meltwater 2023, Statista 2022.



La règle d'or

- Parvenir à sensibiliser ses proches, ses enfants ou encore ses petits-enfants sur les réseaux sociaux.
- Pas d'inscription sur les réseaux sociaux avant l'âge de 13 ans.
- Pas d'écrans dans les chambres.
- Le cyberharcèlement est une réalité, il faut en parler.
- Les adultes doivent donner l'exemple concernant leur usage des réseaux sociaux.

Ce qui doit vous alerter

Chez le jeune comme chez l'adulte, soyez attentif aux signes suivants :

- Se construire une cyber-identité différente de la réalité.
- Se lever avec, se coucher avec son/ses réseaux sociaux.
- Scrolling compulsif consistant à faire défiler rapidement le fil d'actualité du réseau et « liker » (aimer en français) au hasard.
- Difficultés à gérer ses émotions face à différents statuts sur les réseaux sociaux : la personne « déprime » à la lecture de certains commentaires qui lui sont adressés.
- Tristesse quand on se connecte.
- Utiliser ses réseaux pour lutter contre le stress ou pour échapper à ses problèmes personnels.
- Avoir sa ou ses fenêtres « réseaux sociaux » ouvertes en permanence.
- Impossibilité de ne pas se connecter.
- Besoin compulsif d'avoir des contacts (amis virtuels, échanges, messages privés).
- Isolement social au profit du virtuel, conduisant à lutter contre une solitude envahissante.
- Atténuation de la capacité de lecture hors internet, avoir du mal à se concentrer, à focaliser son attention.
- Troubles du sommeil (insomnie par exemple).
- Baisse des résultats scolaires / de l'efficacité au travail et manque de motivation.
- Changement de comportement (isolement, absentéisme).

Les principales manifestations de l'addiction peuvent se traduire par les 5C, sur au moins une année :

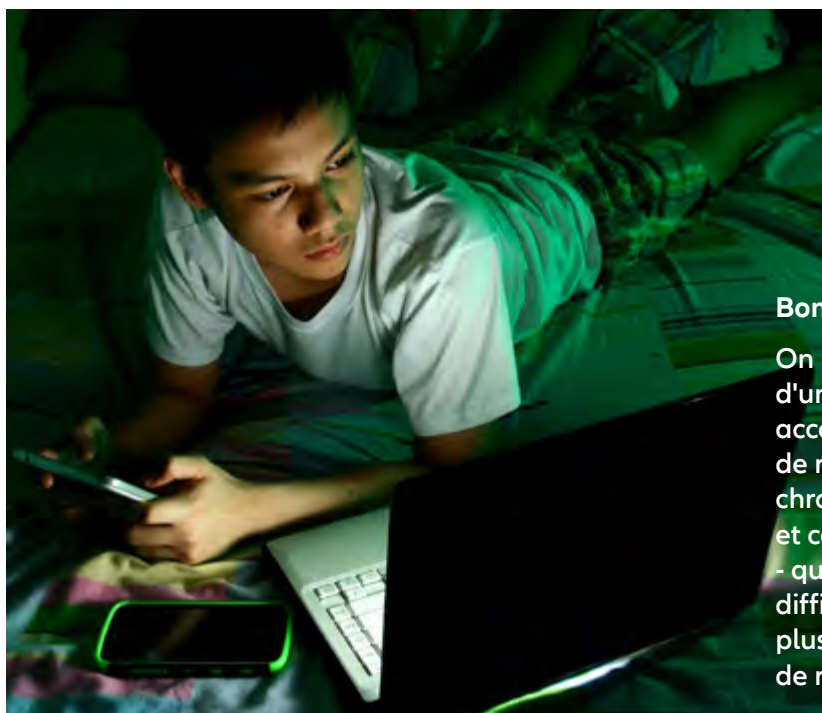
- **Contrôle** (perte de contrôle).
- **Compulsion** (usage compulsif de cannabis).
- **Craving** (envie irrésistible de fumer).
- **Consommation continue** (consommation quotidienne).
- **Conséquences** sur la santé physique, psychologique, sociale.

Quels effets sur la santé ?

L'utilisation des réseaux sociaux peut devenir **problématique** lorsque les personnes se connectent pour faire face au **stress** quotidien, à la **solitude** ou à la **faible estime de soi**.

De plus, les utilisateurs **excessifs** des réseaux sociaux auraient **du mal à communiquer en face à face**, auraient plus de problèmes comme une **humeur dépressive**, de l'**anxiété**, une **négligence des relations hors ligne**, des **problèmes de couple**, professionnels, etc. Ils peuvent ensuite **autotrainer** ces problèmes en s'engageant de façon **continue** dans les réseaux sociaux, conduisant à une **spirale « sans fin »** de l'addiction.

Sur le **plan physique**, les complications sont **indirectes** et dues à l'**usage excessif** du smartphone ou de la tablette comme les **maux de tête**, des **troubles de la concentration**, de l'**attention**, une **insomnie**, de la **somnolence**, une **myopie comportementale**, une **fatigue visuelle**, des **douleurs des poignets**, des **pouces**, du **cou**, du **dos**, etc.



Bon à savoir

On ne guérit jamais complètement d'une addiction, d'où la nécessité de se faire accompagner sur le long terme. Il faut parler de rémission comme dans toutes les maladies chroniques. Les faux pas sont possibles et ce n'est pas grave. Le risque de rechute - qui augmente avec la survenue d'événements difficiles/douloureux qui rendent l'addict plus vulnérable - fait partie du processus de rémission.

Côté prévention

Pour les parents⁽¹⁾ :

-  Respectez les limites d'âge.
-  Les utilisateurs des réseaux sociaux doivent être âgés de 13 ans pour pouvoir créer un compte.
-  Il est inutile de surveiller son enfant en devenant son « ami » sur un réseau social.
-  Voyez avec votre enfant ce qu'il a l'habitude de faire sur les réseaux sociaux.
-  Informez-le que ses publications peuvent avoir un impact.
-  Prenez le temps de bien expliquer les risques encourus sur les réseaux sociaux, (divulcation d'informations à caractère personnel, dangers, risques du porno en ligne, des prédateurs sexuels, etc.).
-  Tenez-vous au courant des nouvelles pratiques d'Internet et des réseaux sociaux.
-  Vérifiez les paramètres de confidentialité de votre enfant.
-  N'hésitez pas à aborder avec lui les questions de vie privée et d'intimité.
-  Définissez un temps raisonnable de connexion.
-  Pas d'écran dans les chambres.

Pour vous⁽²⁾ :

-  Notez votre consommation quotidienne des réseaux sociaux.
-  Fixez-vous des temps avec et sans réseau social, ainsi que des règles d'utilisation.
-  Supprimez les notifications : sonnerie, vibration, alertes, flash lumineux, etc.
-  Ne répondez pas toujours immédiatement à vos messages.
-  Ne craignez pas de manquer un « moment virtuel ».
-  Ne consultez pas forcément les réseaux sociaux juste avant de dormir ou immédiatement au réveil.
-  Évitez le scrolling en permanence.
-  Évaluez vos émotions : êtes-vous triste, anxieux, irritable, nerveux, etc. ?
-  Si vous ne pouvez absolument pas décrocher, consultez un addictologue spécialiste de cette question.

(1) Source : Lowenstein W, Karila L. « Tous Addicts et alors ! », 2017.

(2) Source : Karila L. « Addictions : dites-leur adieu ! », 2019.

Pour bien faire

Voici quelques conseils pour vous aider à accompagner au mieux votre proche ayant un usage excessif, voire problématique, des réseaux sociaux :



Qu'il soit adulte ou adolescent, maintenez le contact avec votre proche et favorisez le dialogue dans un climat de confiance, sans le juger. Il a besoin d'être écouté et d'un soutien indéfectible.

À savoir : la culpabilité, la honte, la dévalorisation ont un effet catastrophique et contre-productif sur le malade, qui ne feront que renforcer le cercle vicieux de la maladie et de la consommation.

« Tu n'es pas responsable de ta maladie,
mais tu es responsable de ton rétablissement. »

Contacts utiles

- SOS Addictions (06 01 43 31 94)
www.sos-addictions.org
- Médecin de famille, psychologues cliniciens, pharmaciens, infirmiers en pratique avancée, éducateurs spécialisés, etc. : ces professionnels de la santé dispensent des conseils personnalisés selon la situation.
- Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC), qui assurent des prises en charge dans chaque département.
- Les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA), les services hospitaliers d'addictologie. www.intervenir-addictions.fr
- Association France Patients Experts en Addictologie (FPEA) regroupant d'anciens addicts qui peuvent témoigner et encourager la personne à se faire accompagner.

Pour aller plus loin

Le sujet des addictions vous intéresse ? Vous-même ou l'un de vos proches êtes directement concerné ?

Retrouvez notre conférence en ligne « Changer de regard sur l'addiction : l'essentiel à savoir pour comprendre, agir et prévenir », qui répondra à vos principales questions et vous apportera de précieux conseils pour faire face à ce problème.

