

SE CONSTRUIRE À L'ÈRE DES RÉSEAUX SOCIAUX: DÉFIS ET STRATÉGIES POUR LES JEUNES

Projet MeStories – Université de Lausanne

Contact:

Eileen Jasmina Rabel

Doctorante FNS en psychologie de la santé critique,
approches qualitatives

Institute de Psychologie, PHASE, UNIL, GEO-5242

eileen.rabel@unil.ch

eileenjrabel@gmail.com



Les médias sociaux rendent nos jeunes malades

Etats-Unis : les risques des réseaux sociaux pour la santé mentale pris très au sérieux

Quentin Haroche | 21 Juin 2024

Washington – Le gouvernement américain envisagerait d'imposer sur les réseaux sociaux des messages de santé publique similaires à ceux présents sur les paquets de tabac. Certains Etats américains ont déjà pris des mesures contre les réseaux sociaux.

En 1965, le Congrès américain avait pris la décision d'imposer aux cigarettiers d'apposer sur les paquets de cigarettes des messages de santé publique, le fameux « Fumer tue » (« Smoking kills ») qui existe désormais également et depuis longtemps sur les paquets européens. Près de 60 ans plus tard, le parlement américain pourrait prendre une décision similaire pour...les réseaux sociaux. C'est la proposition faite en tous les cas par le « Surgeon general » (équivalent du ministre de la Santé) ce lundi.



Messages de santé publique

Les conséquences d'un usage excessif des écrans

ACCUEIL → L'ESSENTIEL À SAVOIR → LES CONSÉQUENCES D'UN USAGE EXCESSIF DES ÉCRANS



Les réseaux sociaux seraient «néfastes pour les jeunes», selon un rapport

Le médecin-chef des Etats-Unis alerte sur les «effets extrêmement nocifs» que peuvent avoir les réseaux sociaux sur la santé mentale des enfants et des adolescents. Il appelle les géants de la tech à agir.

«Un célèbre adage trouve une résonance particulière lorsqu'il s'agit des écrans. Généralement utilisés pour procurer bien-être, liberté et plaisir, les écrans mènent à de nombreux désordres au plan physique, psychologique et social, en cas de surutilisation. Les principaux dangers liés à l'hyperconnexion...

DERNIÈRES ACTUALITÉS



IDÉES DE PRÉVENTION

**Rappel!: Les jeunes apprennent en générale
seul·x·es à naviguer sur les réseaux sociaux!**

→ Diverses fonctions techniques permettent aux utilisateur·x·ices de se protéger cependant il y a une grande importance de prendre des mesures de prévention holistique pas uniquement individuelle



Comment intervenir?



Stratégies adoptés pour se construire sur et avec les RS

Individu

Suppression ou multiplication des comptes

Suppression ou archivage de contenu

Suivi et Partage de contenu d' influencer·euse·x·s
/ autres 'utilisateur·rice·x·s'

Restriction / limitation d'accès de à certains
contenus

Mise en sourdine

Cacher le nombre de likes

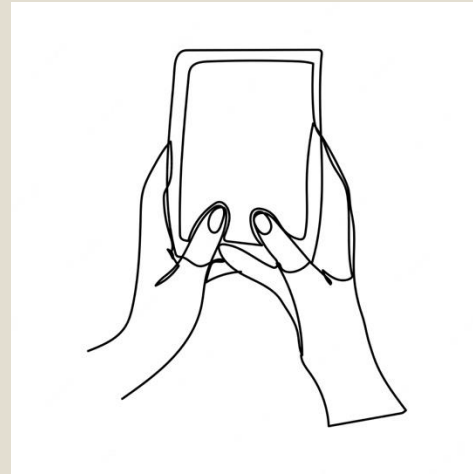
Compte privé ou publique ?

Partager qu'avec des personnes
sélectionnées (proches)

Pourquoi ne pas inclure les jeunes comme acteur·x·ice·s clé·x·es?

Mésosystème
Microsystème
Individu

Préparer des **groupes de discussion réflexives** autour des tendances des réseaux sociaux



Interrompre l'**algorithme** de manière active et efficace

Soutenir l'**apprentissage des fonctionnalités** des différents réseaux

S'**intéresser à leurs pratiques de partage (Stories)**: éviter le jugement

Enlever sentiments de culpabilité: **tout le monde le fait !**

Comment interrompre l'algorithme ? → Economie de l'attention

Interagir avec les contenus souhaités (abonnements ciblés, engagement actif ...)

Signaler et masquer les contenus indésirables (options «masquer», «pas intéressé»)

Gérer les paramètres publicitaires (personnalisation des annonces, réinitialisation des centres d'intérêts, ...)

Eduquer l'algorithme (limiter interactions avec contenu non-souhaité, recherche par hashtags)

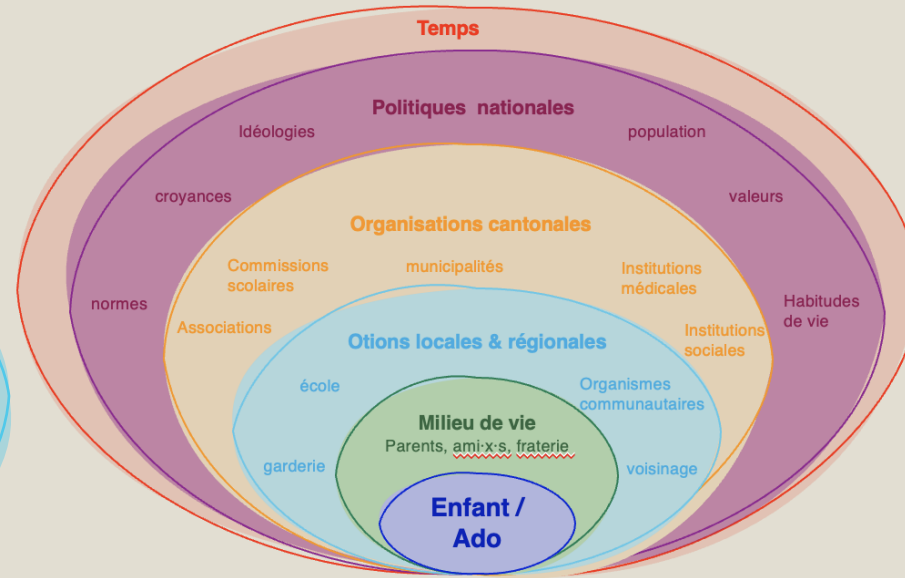
Pour aller plus loin:

La civilisation du poisson rouge de Bruno Patino

Disrupt your feed: <https://www.thefemalelead.com/disrupt-your-feed>

Et au niveau collectif ?

Macrosystème
Exosystème
Mésosystème



Prise de décision collective parentale de ne pas acheter un téléphone avant 14 ans

Responsabilisation des plateformes et transparence des algorithmes

Interdiction du téléphone à l'école ?

Interdiction des RS aux jeunes? (e.g. Australie)

Interdiction des publicités ouvertes et cachés aux enfants de -18 ans?



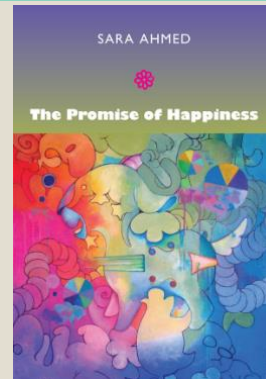
ÉCONOMIE • AUSTRALIE • RÉSEAUX SOCIAUX

Internet. L'Australie interdit les réseaux sociaux aux moins de 16 ans, sans fournir de mode d'emploi

Le gouvernement travailliste annonce, ce jeudi 7 novembre, une loi pour restreindre l'accès aux plateformes du web social et protéger la santé mentale des plus jeunes. Sans s'étendre sur la faisabilité du projet, qui reporte la responsabilité sur les plateformes.

RECOMMANDATIONS LIVRES :

The Promise of Happiness de Sara Ahmed



La civilisation du poisson rouge de Bruno Patino



Bibliographie

Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram : Effect on women's mood and body image. *Body Image*, 19, 37-43. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.007>

Ferraz, D., Rabel, E. J., Franzoni, A., & Del Rio Carral, M. (2022). Young Women's Experiences of Health and Well-Being in a Postfeminist Social Media Culture : The MeStories Study Protocol. *International Journal of Qualitative Methods*, 21, 16094069221114488. <https://doi.org/10.1177/16094069221114489>

Gill, R. (2007). Postfeminist media culture: Elements of a sensibility. *European Journal of Cultural Studies*, 10(2), 147–166. <https://doi.org/10.1177/1367549407075898>

Gill, R. (2017). The affective, cultural and psychic life of postfeminism: A postfeminist sensibility 10 years on. *European Journal of Cultural Studies*, 20(6), 606–626. <https://doi.org/10.1177/1367549417733003>

Jin, S. V., Ryu, E., & Muqaddam, A. (2018). Dieting 2.0! : Moderating effects of Instagrammers' body image and Instafame on other Instagrammers' dieting intention. *Computers in Human Behavior*, 87, 224-237. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.001>

McAdams, D. P. (1985). *Power, intimacy, and the life story: Personological inquiries into identity*. Homewood: Dorsey Press.

McAdams, D. P. (2017). Life-Story Approach to Identity. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Éds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (p. 1-4). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_530-1

Riley, S., Evans, A., & Robson, M. (2018). *Postfeminism and Health : Critical Psychology and Media Perspectives*. <https://doi.org/10.4324/9781315648613>

Riley, S., Evans, A., & Robson, M. (2023). *Postfeminism and Body Image*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429056000>

Riley, S., Robson, M., & Evans, A. (2021). Foucauldian-Informed Discourse Analysis. In C. Demuth, M. Watzlawik, & M. Bamberg (Éds.), *The Cambridge Handbook of Identity* (p. 285-303). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108755146.016>

Bibliographie

Süss, P. D., Waller, G., Céline, K., Gregor, W., Lilian, S., Isabel, W., Jael, B., Pascal, S., & Daniel, S. (s. d.). *Rapport sur les résultats de l'étude JAMES 2022*.

Rodgers, R. F., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2015). Longitudinal relationships among internalization of the media ideal, peer social comparison, and body dissatisfaction: Implications for the tripartite influence model. *Developmental Psychology, 51*(5), 706–713. <https://doi.org/10.1037/dev0000013>

Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z., & Veldhuis, J. (2018). The effect of Instagram "likes" on women's social comparison and body dissatisfaction. *Body image, 26*, 90–97. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.07.002>