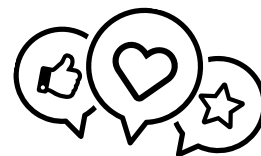


ANXIÉTÉ ET RÉSEAUX SOCIAUX

Direction Régionale de la santé publique de Montréal, 2025



Définition et contexte actuel

Plusieurs études observent une association entre une utilisation intensive des réseaux sociaux et un niveau plus élevé de stress, d'anxiété et de symptômes dépressifs. Environ 22 % des jeunes de 15 à 24 ans rapportent s'être senti.es anxieux.ses ou déprimé.es à cause de leur utilisation des médias sociaux¹. Il existe plusieurs raisons pouvant expliquer les relations entre l'utilisation des réseaux sociaux et l'anxiété chez les jeunes. Par exemple:

- Accentuation des attentes irréalistes quant à l'apparence physique;
- Diminution des activités sociales hors ligne;
- Peur de rater quelque chose (FOMO)²;
- Place importante de la rétroaction et de l'image sur les réseaux sociaux (ex.: Instagram).

Les outils présentés dans cette fiche peuvent vous aider à informer les jeunes adéquatement et à développer leurs compétences personnelles et sociales nécessaires à une saine gestion de leur environnement numérique.

L'American Psychological Association définit l'anxiété comme une émotion de crainte accompagnée de sensation physique de stress, due à l'anticipation d'un danger ou d'une menace³. On parle généralement d'une menace potentielle, souvent lointaine et imaginée. L'anxiété est normale et fréquente, mais peut devenir un problème quand elle nuit au fonctionnement des individus.

Noter que cette fiche ne présente pas une recension exhaustive des ressources disponibles. L'analyse de chacun de ces outils en lien avec vos besoins spécifiques permettra d'en évaluer la pertinence pour votre milieu. La Direction régionale de santé publique de Montréal ne peut se porter garante des activités ou des informations offertes par les différents organismes auteurs des outils en référence dans cette fiche thématique.



Outils et ressources



Naviguez et cliquez pour suivre les liens Internet

[Les écrans, les réseaux sociaux et l'anxiété: un guide d'ateliers en prévention.](#)

PAUSE

Public cible

Adolescent.es qui présentent des facteurs de risque reliés à la dépendance ou à l'anxiété.

Description

Le guide comprend 2 ateliers clés en main d'une durée de 1h30 à 2h, à réaliser auprès de petits groupes:

- *Comment les écrans peuvent-ils influencer notre bien-être;*
- *Les bienfaits des pauses et les habitudes à adopter.*

Des activités supplémentaires sont proposées.

Compétences ÉKIP⁴

Connaissance de soi; gestion des émotions et du stress; gestion des influences sociales.

Respire. Laisse pas ton stress avoir le dernier mot! RESPIRE	Public cible Adolescent.es vivant de l'anxiété
	Description Contenu web destiné aux intervenant.es et à utiliser directement auprès des élèves. <ul style="list-style-type: none"> Fiche explicative qui différencie l'anxiété, le stress et la peur; Courte définition de l'hyperconnectivité et de la dépendance. Section regroupant des outils destinés aux intervenant.es
	Compétence ÉKIP Gestion des émotions et du stress (reconnaissance des émotions)

Public cible Adolescent.es vivant de l'anxiété	Apprendre à faire le tri dans ses pensées pour mieux se sentir. Seidah, A. et Geninet, I. Fondation jeunes en tête
Description Contenu, tiré de la trousse Jeunes de la Fondation jeunes en tête, destiné aux intervenant.es et pouvant être utilisé directement auprès des élèves. <ul style="list-style-type: none"> Fiche sur les pensées parasites et des stratégies pour mieux les gérer; Témoignages vidéo sur comment gérer son anxiété ; Conseils, vidéos et ressources supplémentaires sur l'anxiété et le stress. 	
Compétence ÉKIP Gestion des émotions et du stress	

Baromètre de la détresse psychologique Fondation jeunes en tête	Public cible Adolescent.es
	Description Affiche destinée aux intervenant.es, présentant une gradation des différentes manifestations de la détresse et indiquant les actions à poser.
	Compétences ÉKIP Demande d'aide; gestion des émotions et du stress



Bibliographie

- Schimmele, C., Fonberg, J., & Schellenberg, G. (2021). *Évaluations que font les Canadiens des médias sociaux dans leur vie.* <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/36-28-0001/2021003/article/00004-fra.htm>
- Initiative PAUSE de Capsana (2022). *Anxiété et réseaux sociaux chez les ados : comment intervenir?* <https://pausetonecran.com/anxiete-et-reseaux-sociaux-chez-les-ados-comment-intervenir/>
- American Psychological Association. (s.d.b). APA Dictionary of Psychology - *Performance Anxiety.* <https://dictionary.apa.org/anxiety>
- Gouvernement du Québec (2023). *EKIP: santé, bien-être et réussite éducative des jeunes.* <https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/sante-bien-etre-jeunes/ekip>

Pour aller plus loin

- Cent degrés (2023). *Jeunes et écrans: quel impact sur la santé mentale.* <https://centdegres.ca/ressources/jeunes-et-ecrans-quel-impact-sur-la-sante-mentale>
- Direction de la santé publique de Montréal (2024). *L'utilisation des écrans et le bien-être des adolescents- Un an après la pandémie de COVID-19 :* <https://ciuss-centresudmtl.gouv.qc.ca/actualite/lutilisation-des-ecrans-et-le-bien-etre-des-adolescents-un-apres-la-pandemie-de-covid-19#:~:text=Par%20exemple%203A%2027%20%25%20des%20adolescents,ses%20relations%20ou%20s%27informer>
- Dufour, M. et Lavoie, C. (2023). *L'anxiété et l'utilisation problématique des réseaux sociaux par les jeunes : bref tour d'horizon.* <https://www.ordrepsy.qc.ca/-/anxiete-utilisation-problematique-reseaux-sociaux-jeunes>
- Initiative PAUSE de Capsana (2024). *Faits saillants 2024 - Les écrans et les jeunes au Québec.* https://pausetonecran.com/wp-content/uploads/2024/05/PAUSE24-faits-saillants_les-ecrans-et-les-jeunes-2024.pdf