

RÉSEAUX SOCIAUX : FICHE D'INTRODUCTION ET CONCEPTS GÉNÉRAUX

Direction régionale de la santé publique de Montréal, 2025

Ces fiches en lien avec les réseaux sociaux visent à outiller le personnel des milieux scolaires, les professionnel.les de la santé et des services sociaux et les organismes communautaires dans leur travail en promotion et en prévention. Elles ont été produites en réponse aux préoccupations de professionnel.les des milieux scolaires secondaires et FGA-FP et sont divisées par thématiques. Chacune d'elles propose des ressources et indique les compétences personnelles et sociales du référent ÉKIP¹ auxquelles la ressource pourrait contribuer. La présente fiche aborde des concepts généraux en lien avec les réseaux sociaux et est complémentaire aux fiches thématiques.

Contexte actuel

Les réseaux sociaux occupent une place importante dans la vie d'une grande proportion de jeunes et sont devenus une source de préoccupations considérables au fil des dernières années. Ils offrent de nombreuses possibilités et avantages, mais soulèvent également de nouveaux enjeux, dont certains liés à la socialisation ou encore à la santé mentale. Dans leur article sur les écrans et la santé mentale des jeunes, Cent degrés² cite la référence PAUSE à ce sujet :

Il semble que les médias sociaux* affectent négativement certaines personnes plus que d'autres. «Plusieurs facteurs entrent en jeu, notamment l'âge (les jeunes y sont plus susceptibles), le sexe (les filles sont plus touchées), l'intensité de l'utilisation (soit la fréquence, la durée, le nombre de comptes utilisés, le type de contenus consultés) ainsi que certaines vulnérabilités (personnalité anxieuse, dépressive ou à risque de développer un problème d'utilisation) », détaille PAUSE. « Un usage intensif peut donc amener les jeunes [...] à se comparer négativement aux autres, à vivre du mécontentement ou à entretenir un sentiment de privation sociale ou une faible estime de soi... ce qui représente autant de sources d'anxiété. ».

Notez que les fiches ne présentent 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 référencés dans les fiches thématiques.

*Voir la définition à la page 2.

Définitions

Les réseaux sociaux sont inclus dans les médias sociaux, comme l'expliquent les définitions ci-dessous.

Médias sociaux

Selon l'Office québécois de la langue française³, les médias sociaux se définissent comme suit :

« Médias numériques fondés sur les caractéristiques du [Web 2.0](#), visant à faciliter la création et le partage de contenu généré par les utilisateurs, ainsi que la collaboration et l'interaction sociale. »

« Les médias sociaux utilisent l'[intelligence collective](#) dans un esprit de collaboration en ligne. Ils permettent aux internautes de créer, organiser, modifier et commenter du contenu ensemble. Les médias sociaux regroupent notamment les [réseaux sociaux](#), les [plateformes de partage de vidéos](#), les [plateformes de partage de photos](#), les [plateformes de microblogage](#) et les encyclopédies collaboratives. »



Réseaux sociaux⁴

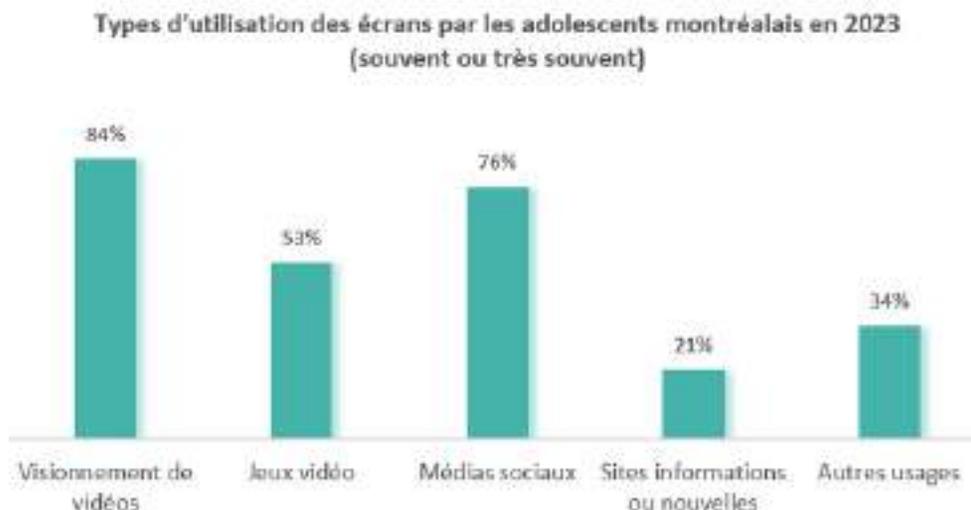
« Communauté d'internautes liés entre eux par des liens amicaux ou professionnels, regroupés ou non par secteur d'activité, favorisant l'interaction sociale, la création et le partage d'informations.»

« Les réseaux sociaux font partie des [médias sociaux](#). [...] Par extension, on emploie également le terme réseau social pour désigner une [plateforme Web](#) permettant à des individus ou à des organisations de se connecter et d'interagir entre eux, par exemple Facebook, LinkedIn et WeChat. »

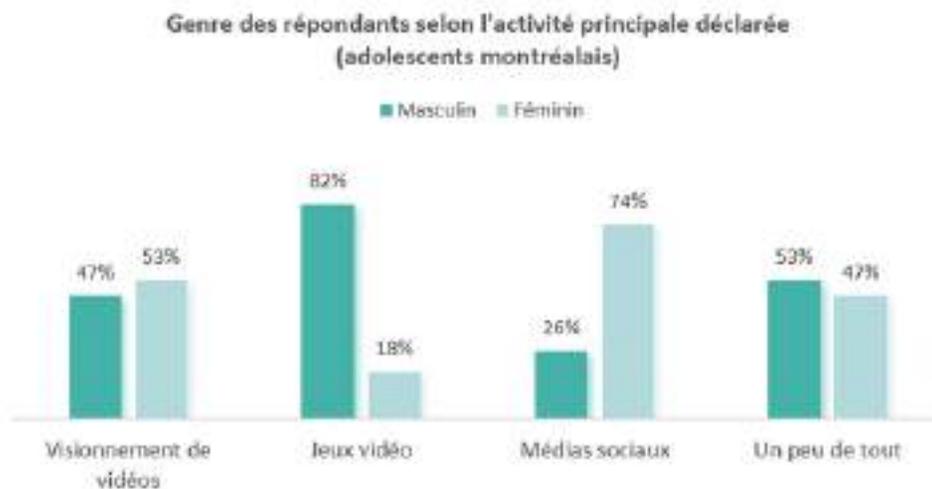


Portrait de situation

Une étude récente⁵ effectuée auprès d'adolescent.es montréalais.es montre que les médias sociaux arrivent en deuxième place, après le visionnement de vidéos, en terme d'utilisation des écrans. La figure ci-dessous illustre que 76 % des jeunes interrogé.es rapportent utiliser souvent ou très souvent les médias sociaux.



Lorsque les répondant.es sont questionné.es sur l'activité principale qui occupe leur temps devant les écrans, les résultats varient en fonction du genre. Parmi les jeunes qui déclarent que les médias sociaux sont leur activité principale, 74 % sont des filles.



Bonnes pratiques pour la population générale



Les bonnes pratiques suivantes sont un regroupement et une adaptation de celles présentées dans plusieurs articles de PAUSE (Pausetonécran.com, propriété de Capsana)^{6, 7, 8, 9, 10, 11} ainsi que sur le site *Santé mentale en milieu scolaire Ontario*¹². Vous trouverez les références des documents ayant servi aux adaptations à la page 12. Toute autre adaptation /reproduction doit être autorisée.

Fixez-vous des objectifs et des limites

- Limitez le temps d'utilisation de votre appareil.
- Limitez le temps d'utilisation de certaines applications.
- Utilisez une alarme avec un temps préétabli pour respecter ces limites.
- Utilisez un seul appareil à la fois afin de ne pas habituer votre cerveau à la surstimulation et à la multitâche.

Avant de consulter votre téléphone demandez-vous:

- Est-ce vraiment important?
- Est-ce que cela peut attendre?
- Serai-je en mesure de justifier mon utilisation aux personnes qui m'accompagnent et de qui mon téléphone me distrait?

Soyez conscient.es de vos habitudes et de leurs impacts

- Utilisez une application de gestion de temps d'écran pour évaluer le temps passé sur vos différentes applications.
- Connectez-vous à vos émotions et à vos besoins avant et après la consultation de vos réseaux sociaux afin d'évaluer l'impact qu'ils ont sur vous. Évaluez si c'est un bon moment pour consulter vos réseaux sociaux.
- Soyez à l'affût des effets potentiels des réseaux sociaux sur la santé mentale afin de prendre des décisions judicieuses.

Hygiène du sommeil

- Bloquez certaines applications le soir avant de vous coucher pour ne pas passer plus de temps que prévu sur celles-ci.
- Chargez votre téléphone à l'extérieur de votre chambre et utilisez un réveil matin.
- Éteignez vos écrans une heure avant de dormir, car cela nuit à votre endormissement.

Configurez vos écrans

- Nettoyez votre écran d'accueil: cachez dans un dossier les applications sur lesquelles vous passez trop de temps.
- Désactivez toutes les notifications non essentielles.
- Mettez vos fils d'actualité à votre image en vous désabonnant des pages ou des comptes qui vous rendent anxieux, et suivez des pages et comptes vous apportant du positif.
- Désactivez la lecture automatique des vidéos sur les pages de réseaux sociaux ou les comptes de streaming.
- Rendez vos écrans moins attirants en les mettant en mode ton de gris.

Prenez le contrôle de votre horaire

- Espacez la consultation de vos textos, courriels et messages de façon progressive afin de réduire l'usage de votre téléphone.
- Privilégiez les relations et les interactions en personne. Il est possible de découvrir ou de redécouvrir des activités sans écran.
- Indiquez à vos proches vos limites et les moments où vous n'êtes pas disponible afin de gérer les attentes de réponses rapides de votre entourage.

Prenez des pauses des écrans

- Activez le mode avion et utilisez les alarmes sur vos appareils pour vous rappeler de vous déconnecter.
- Évitez d'avoir vos appareils avec vous en tout temps. Laissez-les dans une autre pièce, dans votre sac ou à la maison lorsque vous sortez.
- Fermez les écrans non utilisés pour éviter les distractions.
- Choisissez des moments sans écran, par exemple lors des repas, ce qui vous permet de profiter de la compagnie des autres, de mieux écouter votre faim.

Santé des yeux

- Maintenez une distance des appareils de 40 cm ou plus.
- Regardez au loin toutes les 20 minutes pour 20 secondes.
- Ajustez l'éclairage ambiant et évitez de regarder les écrans dans l'obscurité.



Bonnes pratiques pour les intervenant.es

Il existe plusieurs ressources en ligne de conseils aux parents et aux intervenant.es sur la question des jeunes et des réseaux sociaux. PAUSE propose, à travers ses outils, des lignes directrices permettant d'aborder efficacement les habitudes numériques avec les élèves. Les recommandations suivantes sont tirées du guide d'ateliers de prévention *Les écrans, les réseaux sociaux et l'anxiété*¹³.

- Adoptez une attitude ouverte, objective, positive et sans jugement. Validez ce que les jeunes ressentent lorsqu'ils utilisent leurs écrans.
- Faites-leur sentir que c'est normal de vouloir se connecter lorsqu'on a des moments libres ou qu'on s'ennuie; il peut être difficile de mettre les écrans de côté.
- Réfléchissez ensemble au pouvoir d'attraction des écrans et aux différentes façons de garder le contrôle sur eux. Encouragez-les à penser et à agir de manière préventive.
- Expliquez-leur qu'il est important d'apprendre à discerner le vrai du faux sur Internet.
- Partagez votre propre expérience et faites-leur comprendre que la plupart des gens vivent la même chose.
- Évitez d'opposer le monde virtuel au monde réel; parlez plutôt en termes d'activités ou d'interactions en ligne et hors ligne.
- Évitez d'être alarmiste et soyez prudent.e dans l'utilisation du terme "cyberdépendance". Les risques liés à Internet et aux écrans sont souvent associés à la cyberdépendance, qui touche pourtant seulement une faible proportion des jeunes (un peu plus de 1 % des élèves du secondaire au Québec).



Compétences personnelles et sociales du référent ÉKIP et du projet Épanouir

Le projet ÉPANOUIR¹⁴ et le référent ÉKIP¹ constituent des ancrages importants pour la mise en œuvre d'interventions de promotion de la santé et de prévention en contexte scolaire, incluant les actions liées à la thématique des écrans. Tous deux proposent des actions ciblant simultanément les milieux de vie dans lesquels évoluent les élèves ainsi que leurs compétences personnelles et sociales. ÉKIP repose sur sept compétences contributives au bien-être, à la santé et à la réussite éducative. Plusieurs de ces compétences peuvent être ciblées afin de promouvoir une saine utilisation des écrans et prévenir différents problèmes.

Compétences ÉKIP

- La **connaissance de soi** fait référence aux caractéristiques personnelles, aux valeurs et aux traits que l'élève s'attribue. Se connaître soi-même est une compétence essentielle au développement des autres compétences.
- L'**adoption de comportements prosociaux** fait référence à des interactions sociales positives qui bénéficient à autrui. Elle concerne autant la capacité à entrer en relation que les habiletés de résolution de conflits.
- La **demande d'aide** est une compétence complexe qui requiert la capacité d'identifier ses propres limites, les situations qui exigent de l'aide, l'information pertinente et la possibilité d'accéder aux ressources nécessaires.
- L'**engagement social** concerne la participation active de l'élève dans les actions et les prises de décision qui affectent sa santé et son bien-être.
- L'**exercice des choix éclairés en matière d'habitudes de vie** exige que l'élève fasse preuve d'esprit critique dans le processus de prise de décisions concernant ses habitudes de vie.
- La **gestion des émotions et du stress** fait référence à la capacité de l'élève à reconnaître ses états émotionnels afin de pouvoir les anticiper, les maîtriser et réduire ou tolérer les conséquences qui peuvent en découler.
- La **gestion des influences sociales** se définit comme la capacité de l'élève à agir comme modèle positif et à résister aux influences négatives.



Outils	Public cible	Description	Compétences <u>ÉKIP</u> et <u>Épanouir</u> ciblées
--------	--------------	-------------	--



Naviguez et cliquez pour suivre les liens Internet

<p>Améliorer ses propres habitudes écrans PAUSE</p>	<p>Tous</p>	<p>Contenu pouvant être partagé et utilisé auprès des jeunes sur des stratégies à mettre en place pour améliorer leur relation avec les écrans.</p> <p>(14 habitudes à adopter pour améliorer notre relation avec les écrans)</p>	<p>Choix éclairés en matière d'habitudes de vie</p>
---	-------------	---	---



<p>Pour reprendre le contrôle des écrans PAUSE</p>	<p>Tous</p>	<p>Contenu pouvant être partagé et utilisé auprès des jeunes :</p> <p>10 défis pour reprendre le contrôle des écrans 10 faits sur les écrans</p>	<p>Choix éclairés en matière d'habitudes de vie</p>
--	-------------	--	---



<p>Pourquoi et comment aborder le sujet des écrans avec les jeunes PAUSE</p>	<p>Intervenant.es</p>	<p>Outils pour soutenir les intervenant.es dans leurs actions de prévention et de sensibilisation auprès des jeunes.</p>	<p>Choix éclairés en matière d'habitudes de vie</p>
--	-----------------------	--	---



Outils	Public cible	Description	Compétences <u>ÉKIP</u> et <u>Épanouir</u> ciblées
--------	--------------	-------------	--

<p><u>Fixer des moments sans écrans</u> PAUSE</p>	<p>Famille</p>	<p>Contenu destiné aux familles, mais pouvant être partagé auprès des jeunes, présentant des suggestions pour un meilleur équilibre entre les activités en ligne et hors ligne.</p>	<p>Choix éclairés en matière d'habitudes de vie</p>
---	----------------	---	---



<p><u>Configurer ses appareils</u> PAUSE</p>	<p>Tous</p>	<p>Contenu pouvant être partagé et utilisé auprès des jeunes présentant des moyens de configurer les écrans pour une utilisation plus saine.</p>	<p>Choix éclairés en matière d'habitudes de vie</p>
--	-------------	--	---



<p><u>La lumière bleue des écrans: comment se protéger?</u> PAUSE</p>	<p>Tous</p>	<p>Contenu pouvant être partagé et utilisé auprès des jeunes présentant des conseils pour réduire l'exposition à la lumière bleue.</p>	<p>Choix éclairés en matière d'habitudes de vie</p>
---	-------------	--	---



Outils	Public cible	Description	Compétences <u>ÉKIP</u> et <u>Épanouir</u> ciblées
--------	--------------	-------------	--

<p><u>Utilisation problématique d'internet : outils d'encadrement et de contrôle</u> Institut universitaire sur les dépendances</p>	Jeunes adultes	<p>Contenu pouvant être partagé et utilisé auprès des jeunes adultes sur l'utilisation problématique d'internet comprenant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Des outils d'encadrement et de contrôle; • Des ressources d'aide. 	<p>Choix éclairés en matière d'habitudes de vie</p> <p>Demande d'aide</p>
--	----------------	--	---



<p><u>Comment gérer l'utilisation des réseaux sociaux? La fatigue des réseaux sociaux</u> Santé mentale en milieu scolaire Ontario</p>	Tous	<p>Contenu pouvant être partagé et utilisé auprès des jeunes concernant la gestion des réseaux sociaux :</p> <p>Définition, causes et astuces pour gérer la «fatigue des médias sociaux».</p>	<p>Choix éclairés en matière d'habitudes de vie</p> <p>Connaissance de soi</p>
---	------	---	--



<p><u>Facteurs de risque et interventions pertinentes</u> PAUSE</p>	Intervenant.es	<p>Contenu sur les bonnes pratiques en fonction des facteurs de risque.</p>	<p>Choix éclairés en matière d'habitudes de vie</p>
--	----------------	---	---



Outils	Public cible	Description	Compétences <u>ÉKIP</u> et <u>Épanouir</u> ciblées
<p>Le quizz: Es-tu accro à la techno? PAUSE</p>	Adolescent.es	Activité ludique de réflexion à réaliser avec les élèves sur la place des écrans.	<p>Connaissance de soi</p> <p>Choix éclairés en matière d'habitudes de vie</p>



<p>Astuces pour les relations, la concentration et les habitudes de vie Le Ciel</p>	Tous	<p>Contenu pouvant être partagé et utilisé auprès des jeunes.</p> <p>Des astuces pour:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Les relations sociales ; ◦ La concentration ; ◦ Les habitudes de vie en lien avec les habitudes numériques. 	<p>Choix éclairés en matière d'habitudes de vie</p> <p>Adoption de comportements prosociaux</p>
---	------	--	---



Bibliographie

1. Gouvernement du Québec. (2018). *ÉKIP : Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes*. <https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/sante-bien-etre-jeunes/ekip>
2. 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>
3. Office québécois de la langue française (OQLF) (2024). *Des mots et des clics: # vocabulaire des réseaux sociaux*. Gouvernement du Québec. <https://www.oqlf.gouv.qc.ca/ressources/bibliotheque/dictionnaires/vocabulaire-reseaux-sociaux.aspx>
4. Office québécois de la langue française (OQLF) (2024). <https://vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca/fiche-gdt/fiche/26503112/reseau-social>
5. 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://santepubliquemontreal.ca/publications/lutilisation-des-ecrans-et-le-bien-etre-des-adolescents-un-apres-la-pandemie-de-covid-19>
6. Initiative PAUSE de Capsana (2021). *Améliorer ses propres habitudes écrans*. <https://pausetonecran.com/ameliorer-ses-habitudes/>
7. Initiative PAUSE de Capsana (2020). *10 défis pour reprendre le contrôle des écrans*. https://pausetonecran.com/wp-content/uploads/2021/08/PAUSE_10DEFIS-10FAITS.pdf
8. Initiative PAUSE de Capsana (2022). *Pourquoi et comment aborder le sujet des écrans avec les jeunes*. https://cdn.beta.pausetonecran.com/wp-content/uploads/2022/09/20213309/PAUSE22_Pourquoi-et-comment-aborder-le-sujet-des-ecrans-avec-les-jeunes_FR_Final.pdf
9. Initiative PAUSE de Capsana (2021). *Fixer des moments sans écran*. <https://pausetonecran.com/fixer-des-moments-sans-ecran/>
10. Initiative PAUSE de Capsana (2021). *Configurer ses appareils*. <https://pausetonecran.com/configurer-ses-appareils/>
11. Initiative PAUSE de Capsana (2023). *La lumière bleue des écrans: comment se protéger?* <https://pausetonecran.com/la-lumiere-bleue-des-ecrans-comment-se-protger/>
12. Santé mentale en milieu scolaire Ontario (2023). *Comment gérer l'utilisation des réseaux sociaux?* <https://smho-smso.ca/comment-gerer-lutilisation-des-reseaux-sociaux/>
13. Initiative PAUSE de Capsana (2023). *Les écrans, les réseaux sociaux et l'anxiété: un guide d'ateliers de prévention*. https://pausetonecran.com/wp-content/uploads/2023/01/PAUSE23_Guide-ateliers-prevention_ecrans-rs-anxiete_FR.pdf
14. Gouvernement du Québec (2022). *Projet ÉPANOUIR. Promotion de la santé mentale positive en contexte scolaire*. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2022/22-914-12W.pdf>

Lecture pour aller plus loin

- 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
- INSPQ (2024). *Mieux vivre avec les écrans-réflexions pour une régulation favorable à la santé publique*. Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3560-mieux-vivre-ecrans-regulation-fravorable-sante.pdf>

Vous retrouverez les autres fiches thématiques en lien avec les réseaux sociaux en cliquant [ici](#).