



IFAC

CHU de Nantes

Institut
Fédératif des
**Addictions
Comportementales**



GUIDE PRATIQUE DE FEVRIER 2025 - Réseaux sociaux : comprendre l'addiction et retrouver un équilibre numérique

Près de 11 % des adolescents européens ont une utilisation problématique des réseaux sociaux, selon une étude de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) publiée en septembre 2024. Mais ce phénomène ne touche pas seulement les jeunes : en 2024, les adultes passent en moyenne 1h48 par jour sur ces plateformes, signe de leur emprise croissante sur notre quotidien.

Si les réseaux sociaux facilitent les interactions, l'accès à l'information et l'expression personnelle, leur usage excessif peut entraîner une véritable dépendance. Difficultés de concentration, troubles du sommeil, isolement social... Quels sont les signaux d'alerte à surveiller ? Comment se déconnecter sans frustration ? Ce guide vous aide à comprendre cette addiction et à adopter des stratégies concrètes pour mieux gérer votre temps d'écran.

Les signes d'alerte d'une addiction aux réseaux sociaux

L'addiction aux réseaux sociaux n'est pas officiellement reconnue dans le DSM, le manuel diagnostique de référence en psychiatrie. Toutefois, l'usage excessif des réseaux sociaux intègre les principales manifestations d'une addiction décrites dans le concept des "5 C" (Source: « Addictions, dites-leur adieu ! », livre de Laurent Karila, 2019):

- Perte de **Contrôle** : impossibilité de limiter l'usage.
- Usage **Compulsif** : besoin constant de scroller, souvent sans but.
- **Craving** : envie irrésistible de consulter les réseaux.
- Usage **Chronique** : engagement prolongé malgré les effets négatifs.
- **Conséquences négatives** : impact sur la santé et la vie quotidienne.

Parmi les symptômes les plus courants, on retrouve :

- **Difficulté à se déconnecter**, peur de manquer une information (FOMO - fear of missing out).
- **Négligence des responsabilités** (travail, études, tâches ménagères).
- **Impact sur l'humeur** : anxiété, stress, frustration en l'absence de connexion.
- **Troubles du sommeil** : exposition aux écrans retardant la production de mélatonine, et entraînant insomnies et fatigue chronique.
- **Troubles physiques** : maux de tête, fatigue oculaire.
- **Difficultés de concentration** : interruptions fréquentes pour vérifier les notifications, baisse de productivité.
- **Isolement social** : interactions virtuelles prenant le pas sur la réalité, avec une recherche constante d'attention (likes, notifications).
- **Comparaison excessive** : frustration et perte de confiance en soi face aux standards irréalistes véhiculés en ligne.
- **Sédentarité accrue**, favorisant l'obésité et des troubles musculo-squelettiques.

Des outils comme l'échelle Bergen Social Media Addiction Scale permettent d'évaluer le niveau de dépendance : <https://www.addictaide.fr/outil/echelle-daddiction-a-facebook/>.

Pourquoi est-il si difficile de se déconnecter ?

Les réseaux sociaux offrent de nombreux avantages, comme le maintien du lien social, l'accès à l'information et la découverte de nouveaux centres d'intérêt. Mais ils exploitent également les données personnelles collectées pour maximiser notre engagement via des stratégies psychologiques puissantes :

- Chaque "like" ou notification est capable d'activer le circuit de la récompense, le réseau cérébral responsable du plaisir provoqué par diverses « récompenses » et mis en jeu dans les addictions.
- Les algorithmes personnalisés proposent du contenu adapté à nos préférences, pour renforcer l'engagement et prolonger le temps d'utilisation.
- Les notifications incessantes et fils d'actualité sont conçus pour induire des interruptions constantes captant notre attention.
- La facilité d'accès, la dynamique des contenus (musique entraînante, vidéos courtes et interactives) et le scrolling infini rendent difficile toute limitation volontaire du temps passé sur ces applications.

Comment retrouver un équilibre ?

Il est essentiel de retrouver un équilibre entre le monde virtuel des réseaux sociaux et la vie réelle, afin de pouvoir réduire l'impact des réseaux sociaux sur votre santé mentale. Plusieurs stratégies permettent de mieux contrôler leur usage :

Adoptez une utilisation consciente :

- Fixez des limites de temps (ex. : 1 à 2 heures par jour) via les réglages de votre téléphone
- Instaurez régulièrement des journées sans réseaux sociaux.
- Désactivez les notifications pour éviter les sollicitations constantes.
- Définissez des plages horaires sans écran, notamment avant de dormir.
- Privilégiez des contenus enrichissants (documentaires, podcasts) plutôt que du scrolling passif.
- Au travail, aménagez un espace de travail sans distraction numérique pour renforcer votre concentration.

Remplacez les réseaux sociaux par des activités alternatives :

- Pratiquez une activité physique pour réduire le stress.
- Redécouvrez des loisirs hors écran (lecture, musique, dessin, promenades), pour stimuler la créativité.
- Privilégiez les rencontres en personne plutôt aux interactions virtuelles.

Reconnectez-vous à l'instant présent :

- Soyez un utilisateur actif : définissez une intention claire avant d'ouvrir vos applications.
- Identifiez vos émotions lorsque l'envie de consulter les réseaux sociaux survient (ennui, solitude, stress), et optez pour une alternative.
- Profitez du moment sans penser à immortaliser chaque instant pour les réseaux sociaux.
- Pratiquez des activités favorisant la pleine conscience (méditation, yoga).

Un phénomène intergénérationnel

Selon la MILDECA, 5 % des garçons et 11 % des filles de 15 ans ont un usage problématique des réseaux sociaux (<https://www.drogues.gouv.fr/lessentiel-sur-les-usages-problematiques-decrans>). L'OMS alerte sur ce phénomène en augmentation : entre 2018 et 2022, la part des jeunes accros aux réseaux sociaux dans le monde est en effet passée de 7 % à 11 % (<https://www.who.int/europe/fr/news/item/25-09-2024-teens-screens-and-mental-health>).

Mais les jeunes ne sont pas les seuls concernés ! En 2024, 87 % des adultes utilisaient au moins un réseau social, avec une moyenne de 1h48 par jour. Par ailleurs, une étude de 2017 révélait que 40 % des mères et 32 % des pères ont une utilisation problématique du smartphone, impactant leur disponibilité émotionnelle envers leurs enfants. L'usage excessif du téléphone par les parents peut nuire au développement socio-émotionnel des enfants, qui se sentent négligés et cherchent à attirer l'attention, générant parfois des tensions familiales. En effet, ces outils conçus pour connecter les individus peuvent, paradoxalement, mettre des distances entre les personnes.

En tant que parent, il existe plusieurs méthodes pour aider les adolescents à retrouver un usage responsable des réseaux sociaux :

- **Encourager un dialogue ouvert sur les dangers des réseaux sociaux**, par exemple en abordant les thèmes du culte de la performance et de la pression sociale.
- **Fixer des règles claires de temps d'écran**, en instaurant des limites claires de temps d'écran via le contrôle parental par exemple.
- **Proposer des activités alternatives stimulantes.**
- **Donner l'exemple en limitant soi-même son usage**; les adolescents reproduisent souvent les comportements qu'ils observent, et l'exemplarité des adultes est donc primordiale.

Se faire accompagner par un professionnel de santé

Si l'usage des réseaux sociaux devient problématique et engendre des conséquences négatives, un accompagnement professionnel peut s'avérer nécessaire, pour aider à identifier les causes sous-jacentes et proposer des stratégies adaptées.

Pour un accompagnement adapté, vous pouvez vous tourner vers votre médecin traitant, un psychologue ou un psychiatre addictologue. Vous trouverez [ici](#) un annuaire de centre de soins pouvant vous aider.

Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) sont particulièrement utilisées pour la prise en charge d'une addiction aux réseaux sociaux. Elles aident à identifier les

émotions et les pensées déclenchant l'utilisation excessive, tout en fournissant des outils concrets pour mieux gérer le stress et l'anxiété liés à la réduction ou à l'arrêt de cette habitude.

En conclusion, les réseaux sociaux font partie de nos vies, mais leur usage doit rester équilibré. En adoptant des habitudes plus saines et en restant attentif aux signes d'addiction, il est possible de profiter de leurs avantages sans en subir les effets négatifs.

Liens utiles :

- Rapport de l'OMS : Les adolescents, les écrans et la santé mentale. 25 septembre 2024.

<https://www.who.int/europe/fr/news/item/25-09-2024-teens-screens-and-mental-health>

- Rapport Enfants et écrans : « à la recherche du temps perdu » :

<https://www.elysee.fr/admin/upload/default/0001/16/fbec6abe9d9cc1bff3043d87b9f7951e62779b09.pdf>

- MILDECA (Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives) :

[https://www.drogues.gouv.fr/publication-des-resultats-de-la-quatrieme-edition-du-barometre-](https://www.drogues.gouv.fr/publication-des-resultats-de-la-quatrieme-edition-du-barometre-mildecarris-interactive-sur-les)

[mildecarris-interactive-sur-les](https://www.drogues.gouv.fr/lessentiel-sur-les-usages-problematiques-decrans) ; [https://www.drogues.gouv.fr/lessentiel-sur-les-usages-](https://www.drogues.gouv.fr/lessentiel-sur-les-usages-problematiques-decrans)

[problematiques-decrans](https://www.drogues.gouv.fr/les-e-crans-et-moi-lessentiel-pour-un-usage-responsable) ; [https://www.drogues.gouv.fr/les-e-crans-et-moi-lessentiel-pour-un-usage-](https://www.drogues.gouv.fr/les-e-crans-et-moi-lessentiel-pour-un-usage-responsable)

[responsable](https://www.drogues.gouv.fr/les-e-crans-et-moi-lessentiel-pour-un-usage-responsable)

- Documentaire « Derrière nos écrans de fumée » sur Netflix.

- Un site ressource pour les familles : « Faminum » (plateforme d'accompagnement des familles au bon usage du numérique) : <https://www.faminum.com/>