



IFAC

CHU de Nantes

Institut
Fédératif des
**Addictions
Comportementales**



ARTICLE DE JUIN 2025 - Addiction aux réseaux sociaux : le stress aigu décuple-t-il notre vulnérabilité numérique ?

Retrouvez ci-dessous la synthèse de l'article du mois.

Pourquoi avoir fait cette recherche ?

L'usage problématique des réseaux sociaux (problematic social network use, p-SNU) est un phénomène en augmentation, comparable à une addiction comportementale, mais qui n'est pas encore reconnue comme telle dans les classifications internationales. Des études ont suggéré que le stress psychosocial pourrait être un facteur de risque majeur de cet usage excessif, mais les mécanismes cognitifs sous-jacents restent peu explorés. Les auteurs de cette recherche ont voulu comprendre comment le stress affecte certains processus automatiques impliqués dans cette forme d'addiction, notamment la réactivité aux signaux liés aux réseaux sociaux, le biais attentionnel et les associations implicites.

Quel est le but de cette recherche ?

Chez des femmes présentant un p-SNU, l'étude visait à tester :

1. Si le stress aigu augmente la réactivité émotionnelle aux images liées aux réseaux sociaux (réactivité au signal).
2. Si le stress favorise un biais attentionnel vers ces images.
3. Si le stress modifie les associations mentales implicites, par exemple entre réseaux sociaux et émotions positives.

Comment les chercheurs ont-ils fait pour répondre à cet objectif ?

Deux groupes exclusivement composés de femmes ont été constitués : 71 participantes identifiées comme ayant un p-SNU et 64 participantes sans p-SNU (groupe contrôle).

Toutes les participantes ont été soumises soit à un stress aigu (via le Trier Social Stress Test), soit à une condition neutre. Elles ont ensuite réalisé :

- Une tâche de réactivité au signal, évaluant leur réponse émotionnelle à des images en lien avec les réseaux sociaux.
- Une tâche de biais attentionnel, mesurant leur tendance à orienter leur attention vers ces images.
- Une tâche d'association implicite pour explorer leurs attitudes inconscientes envers les réseaux sociaux.

Des mesures physiologiques (cortisol salivaire, fréquence cardiaque) ont confirmé la réussite de l'induction du stress.

Quels sont les principaux résultats à retenir ?

Le stress aigu augmente significativement la réactivité émotionnelle aux signaux liés aux réseaux sociaux chez les participantes avec p-SNU. Chez ces mêmes participantes, le stress accentue le biais attentionnel envers les contenus liés aux réseaux sociaux. En revanche, les associations implicites envers les réseaux sociaux ne sont pas significativement modifiées par le stress.

Ces effets n'apparaissent pas chez les femmes témoins sans p-SNU, ce qui montre une spécificité du stress dans le p-SNU.

Cette étude, menée uniquement auprès de femmes, renforce l'idée que l'usage problématique des réseaux sociaux partage des mécanismes cognitifs avec d'autres addictions comportementales. Le stress aigu semble réactiver des schémas automatiques qui favorisent le recours aux réseaux sociaux, comme source de réconfort ou de distraction. Ces effets sont rapides, automatiques et échappent au contrôle volontaire. Cela souligne l'importance d'intégrer des approches de régulation émotionnelle et de gestion du stress dans les stratégies de prévention ou de traitement du p-SNU. Des techniques issues de la pleine conscience, de la thérapie comportementale et cognitive ou des entraînements attentionnels pourraient être explorées. Il serait également pertinent de conduire des études en contexte de vie réelle, pour mieux comprendre comment ces mécanismes se traduisent dans la vie quotidienne dans les moments de stress ou d'ennui.

Les points clés à retenir

Chez les femmes présentant un usage problématique des réseaux sociaux, un stress psychosocial aigu augmente la réactivité émotionnelle et le biais attentionnel envers les contenus liés aux réseaux sociaux. Ces processus automatiques pourraient favoriser une perte de contrôle de l'usage dans les situations de stress. L'étude soutient l'intérêt d'approches thérapeutiques visant à réduire cette vulnérabilité cognitive et émotionnelle, en ciblant notamment les effets du stress.

Plus d'informations sur cette recherche :

Kessling A, Müller A, Wolf OT, Merz CJ, Brand M, Wegmann E.

Effects of acute psychosocial stress on cue-reactivity, attentional bias and implicit associations in women with problematic social network use: An experimental study. *Addiction*. 2025.

[» Lien](#)