

## UNE BONNE ESTIME DE SOI À L'ADOLESCENCE, ÇA PASSE AUSSI PAR L'UTILISATION JUDICIEUSE DES RÉSEAUX SOCIAUX!

*Valérie Bélanger, infirmière, Hiver 2019*

### L'ADOLESCENCE, UNE PÉRIODE CHARNIÈRE POUR L'ESTIME DE SOI

#### Une étape de changement

L'adolescence est une période de grands changements ayant un impact sur le développement de l'estime de soi. À travers ses expériences, ses caractéristiques physiques, son environnement et son tempérament, l'individu se construit et se reconstruit. De surcroît, cette maturation se déroule au même rythme que se produisent de grands bouleversements physiques, cognitifs et neurologiques.

L'avènement de la puberté et les changements de morphologie à ce stade perturbent fortement l'image corporelle que l'individu se fait de lui-même. Bien que, pour la majorité des adolescents, cette période se déroule bien, certains présentent une moins bonne estime de soi et cela peut résulter en problèmes de santé mentale.



Collection personnelle : Valérie Bélanger

Ainsi, les études rapportent que 50% des maladies mentales apparaissent avant l'âge de 14 ans (Ministère de la santé et des services sociaux, 2015). Notamment, une mauvaise estime de soi peut conduire un individu à souffrir de dépression, d'anxiété, de troubles de conduites alimentaires, d'idéation suicidaire, de consommation de substances, de décrochage scolaire.

À cet égard, l'utilisation des réseaux sociaux de façon excessive chez cette population est associée à une faible estime de soi (Wood & Scott, 2016).

### LES ENJEUX DES NOUVELLES TECHNOLOGIES

#### Caractéristiques de l'adolescence

L'adolescence est caractérisée par un accroissement des interactions avec les pairs, une augmentation des comportements de recherche de nouveauté, de sensations fortes et de prise de risque (Hozier, 2011). Aussi, à cette période, la représentation de soi passe par le regard des autres qui prend alors une grande importance.

Ces particularités peuvent amener des comportements téméraires et une utilisation inadéquate des réseaux sociaux.

#### Comportements à risque

Les nouvelles technologies sont largement répandues chez la génération actuelle puisque 80% des adolescents en Occident utilisent les médias sociaux (Masi, 2018). Bien entendu, Internet et les réseaux sociaux comportent des avantages certains tels que le réseautage, l'accès à l'information, l'ouverture sur le monde.



Collection personnelle : Valérie Bélanger

Cependant, on observe des problématiques pouvant avoir des impacts considérables sur la santé des jeunes. Les comportements ciblés comme posant problème sont la cyberintimidation, le partage de photos intimes, la cyberdépendance, les stéréotypes véhiculés, la représentation de soi altérée par des comparaisons avec les autres, la surexposition d'informations personnelles.



## Répercussions

Conséquemment, l'utilisation inadéquate des réseaux sociaux par certains sujets plus sensibles peut alors générer des problèmes de santé mentale tels que la dépression, l'anxiété ainsi que des troubles du sommeil (Wood & Scott, 2016). Certains agissements peuvent mener à des accusations criminelles tels que le partage de photos intimes et la cyberintimidation. Les jeunes se retrouvent alors avec un parcours scolaire et social perturbé, conséquence de leurs agissements sur les réseaux sociaux.

## LA PRÉVENTION, UN INVESTISSEMENT POUR LE FUTUR

La prévention demeure l'outil le plus important afin d'améliorer la santé mentale des adolescents. Il est reconnu que le soutien parental favorise le développement d'une bonne estime personnelle (Institut de la statistique du Québec, 2012). D'autre part, des initiatives ont été instaurées pour éduquer davantage les jeunes concernant l'utilisation judicieuse des nouvelles technologies. Cependant, les formations concernant cette problématique devraient être plus nombreuses.

Par ailleurs, les efforts doivent aussi porter sur le développement de compétences sociales favorisant l'estime de soi telles que la confiance en soi, l'empathie, l'autocontrôle, la persévérance, l'efficacité personnelle (Institut de la statistique du Québec, 2012). Ainsi, les stratégies à privilégier pour les développer sont entre autres :

- La reconnaissance des forces, qualités et réussites de l'adolescent
- L'identification des émotions et sentiments ressentis
- Le recours à un discours positif sur soi
- L'utilisation de techniques de résolution de problèmes sociaux
- L'emploi d'outils de gestion du stress
- La pratique d'activités sportives et sociales



Collection personnelle : Valérie Bélanger

Les intervenants oeuvrant auprès de cette clientèle doivent être au fait de ces nouvelles réalités afin de promouvoir l'adoption de comportements responsables sur les réseaux sociaux et fournir aux jeunes des outils pour développer leur estime de soi.

## RÉFÉRENCES

- Institut de la statistique du Québec. (2012) *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Tome 2 Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé mentale et leur adaptation sociale*. Bibliothèque et archives Canada. Gouvernement du Québec, Québec.
- Ministère de la santé et des services sociaux. (2015). *Plan d'action en santé mentale 2015-2020. Faire ensemble et autrement*. Bibliothèque et archives Canada. Bibliothèque et archives nationales du Québec. Gouvernement du Québec, Québec.
- Hozier, L., Halfon, O., Thoua, V. (2011) *La maturation cérébrale à l'adolescence*. Archives de pédiatrie 2011;18:579-588 Elsevier Masson SAS
- Masi, L (2018) Usage d'Internet chez les millenials: qu'en dit la littérature? *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence* 66 (2018) 165-174 Elsevier Masson SAS
- Wood, H. C. & Scott, H. (2016) *Sleepy teens: social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem*. *Journal of Adolescence*, 51, pp. 41-49.