

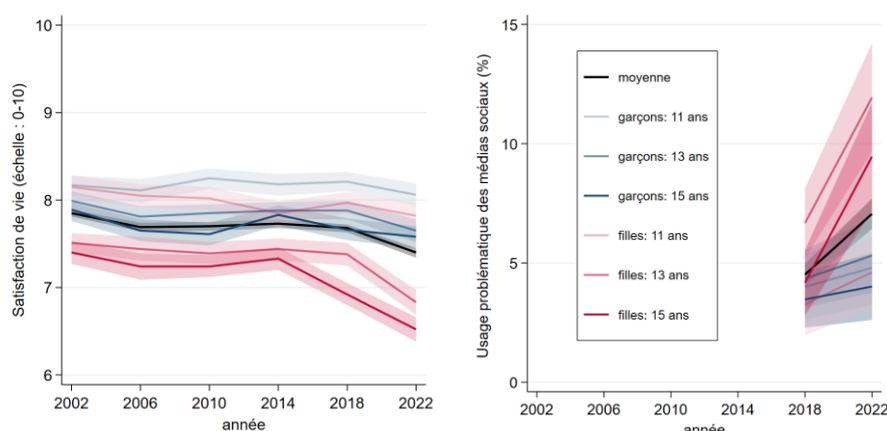


Résumé de l'étude

Les médias sociaux et le bien-être des jeunes en Suisse

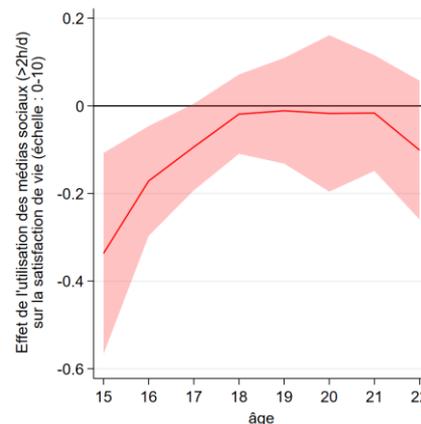
Une étude de l'Office fédéral de la santé publique OFSP, de l'Université de Berne et d'Addiction Suisse montre, à l'aide des données de l'étude de monitoring Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), que la détérioration observée du bien-être subjectif chez les jeunes en Suisse coïncide avec une augmentation de l'usage problématique des médias sociaux. Une analyse causale basée sur les données de l'étude de cohorte Transitions from Education to Employment (TREE) menée dans toute la Suisse indique toutefois que les effets négatifs de l'utilisation des médias sociaux sur le bien-être subjectif ne concernent que les filles et les jeunes femmes dont les parents ont un niveau d'éducation faible ou moyen jusqu'à l'âge de 18 ans. L'étude confirme et élargit ainsi les premières conclusions du Royaume-Uni sur les "fenêtres de développement de la sensibilité aux médias sociaux".

Evolution en matière de satisfaction de vie et d'usage problématique des médias sociaux chez les jeunes de 11 à 15 ans en Suisse



Source des données : Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Suisse. N(satisfaction de vie)=58'256. L'utilisation problématique des médias sociaux est mesurée à l'aide de la Social Media Disorder Scale (SMDS). N(SMDS)=18'017. Les moyennes (lignes) et les intervalles de confiance à 95% (IC ; surfaces) sont pondérés par cluster et par échantillon.

Effet de plus de 2 heures d'utilisation quotidienne des médias sociaux sur la satisfaction de vie



Source des données : Transitions from Education to Employment (TREE ; cohorte 2). Effets marginaux (lignes) issus de la Fixed-Effects-Panel-Regression, y compris les IC à 95% (surface) basés sur des erreurs standard regroupées individuellement.

Importance de l'étude

Les médias numériques en général et les médias sociaux en particulier **ont considérablement influencé la communication** et l'interaction sociale. L'utilisation des médias sociaux et les maladies psychiques/le faible bien-être subjectif chez les jeunes coïncident, ce qui se reflète dans les demandes politiques de régulation des médias sociaux, y compris en Suisse. Cependant, les implications causales de **l'impact de l'utilisation des médias sociaux** sur le bien-être subjectif ne sont **pas claires**. Une analyse intéressante d'Orben et al. (2022) avec des données du Royaume-Uni montre que l'effet dépend de l'âge et du genre et qu'il existerait ainsi ce que l'on appelle **des "fenêtres de développement de la sensibilité aux médias sociaux"**. La présente étude de l'OFSP, de l'Université de Berne et d'Addiction Suisse analyse si cette constatation est également valable pour la Suisse.

Principaux résultats

L'étude montre que la **baisse du bien-être subjectif** observée ces dernières années **chez les jeunes en Suisse** (figure de gauche) pourrait être **en partie due à l'utilisation croissante (problématique) des médias sociaux** (figure du milieu). L'image est toutefois plus nuancée et reflète les résultats d'Orben et al. (2022) sur les "**fenêtres de développement de la sensibilité aux médias sociaux**". L'analyse causale des données de cohorte de l'étude Transitions from Education to Employment (TREE) menée à l'échelle nationale montre que les **effets négatifs de l'utilisation des médias sociaux sur la satisfaction dans la vie** s'appliquent **aux filles et aux jeunes femmes dont les parents ont un niveau d'éducation faible ou moyen jusqu'à l'âge de 18 ans**. Ce groupe correspond à environ **40% de la population correspondante**. Ainsi, l'effet dépend non seulement de l'âge, mais aussi du genre et du milieu socio-économique. L'**ampleur de l'effet** de plus de 2 heures d'utilisation quotidienne des médias sociaux, soit -0,3 point d'échelle pour les filles de 15 ans de ce groupe (figure de droite), est comparable à l'effet sur la satisfaction de vie d'événements de la vie tels qu'une séparation avec le partenaire à l'âge adulte. L'effet est donc **considérable** pour ce groupe de population important et vulnérable. Toutefois, comme l'effet disparaît à l'âge de la majorité, rien n'indique à ce jour qu'il devienne chronique jusqu'à l'âge de 22 ans et, en particulier, au-delà de la puberté et des phases critiques de la construction identitaire comme le passage de la formation à la vie active.

Dans l'ensemble, l'étude confirme l'importance de promouvoir des mesures de prévention et de promotion de la santé qui s'adressent en particulier aux groupes en situation de vulnérabilité - en l'occurrence les filles et les jeunes femmes issues d'un milieu socio-économique relativement modeste, qui tombent dans une "fenêtre de développement de la sensibilité aux médias sociaux". La promotion de l'éducation aux médias (par exemple, jeunes et médias) et la réglementation des aspects défavorables des plateformes de médias sociaux peuvent être utiles pour promouvoir les avantages des médias sociaux (par exemple, la sensibilisation à la santé (psychique), la créativité/l'expression personnelle, l'accès à l'information, le soutien émotionnel) tout en atténuant leurs conséquences ou utilisations néfastes (par exemple, les problèmes de santé psychique, les comportements antisociaux, la désinformation, le cyberharcèlement, la division/polarisation).

SOURCES

Mader, S., Costantini, D., Fahr, A., and Delgrande Jordan, M. (2025): The effect of social media use on adolescents' subjective well-being: Longitudinal evidence from Switzerland. *Social Science & Medicine* 365: 117595. [\[Link\]](#)
Orben, A., Przybylski, A.K., Blakemore, S.-J., Kievit, R.A. (2022): Windows of developmental sensitivity to social media. *Nature Communications* 13: 1649. [\[Link\]](#)

CONTACT

Office fédéral de la santé publique OFSP
Division Prévention des maladies non transmissibles
Section Bases scientifiques
BAGNCDGrundlagen@bag.admin.ch

DATE

Février 2025