

USAGE PROBLÉMATIQUE DES MÉDIAS SOCIAUX ET STRATÉGIES D'AUTORÉGULATION: EXAMEN DE LA PORTÉE

Natalia Muñoz Gómez¹, Ethan Checroune¹, Marie-Ève Fortier¹, Anne-Marie Auger¹, Caroline Fitzpatrick², Magaly Brodeur^{1,3}



¹Département de médecine de famille et de médecine d'urgence, Université de Sherbrooke, Canada; ²Département de l'enseignement au préscolaire et au primaire, Université de Sherbrooke, Canada, ³Centre de recherche du Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, Canada

CONTEXTE ET OBJECTIF

- L'usage des médias sociaux peut devenir **problématique** lorsqu'il entraîne des conséquences négatives, telles que¹⁻⁴:

- Mauvaise qualité du sommeil
- Mauvaise estime de soi
- Symptômes anxieux et/ou dépressifs



- Étant donné que **l'autorégulation** correspond à la capacité d'orienter et ajuster ses comportements, plusieurs études suggèrent que:

↑ Stratégies d'autorégulation = ↓ Usage problématique des médias sociaux⁵

Question de recherche:

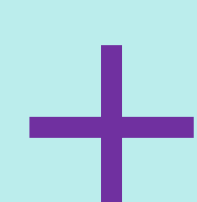
« Quel est l'état actuel des connaissances sur les **stratégies d'autorégulation** utilisées par les individus afin de **limiter leur usage des médias sociaux**? »

MÉTHODE ET DÉMARCHE

Stratégie de recherche

- Un ensemble de mots clés a été développé à partir des deux concepts principaux:

Autorégulation



Médias Sociaux

- Une recherche a été menée sur 12 bases de données académiques (exemples: Academic Search Complete, MEDLINE, APA PsycInfo)

Critères d'inclusion

- ✓ Décrire les stratégies d'autorégulation en lien avec l'usage des médias sociaux **dans les objectifs ou méthode, initiées et appliquées par les individus**
- ✓ Articles de **recherche originale** publiés dans une **revue avec comité de lecture**, disponibles en **anglais**

Procédure de sélection selon méthode PRISMA⁶

Articles identifiés dans banques de données

n = 3 629

Articles identifiés dans listes des références

n = 4

Après élimination de doublons

n = 2 360

Après évaluation selon titre et résumé

n = 178

Articles retenus N = 8



Stratégies identifiées dans les articles retenus et leur degré de restriction

- Contraignant/restrictif

Modification du comportement de l'utilisateur



Volonté, autocontrôle et/ou discours intérieur

Planifier temps avec/sans médias sociaux

Rester occupé avec autre(s) activité(s)

Modification de l'appareil de l'utilisateur



Désactiver notifications/ activer mode de concentration

Activer mode échelle de gris

Limite de temps aux applications

Blocage programmé des médias sociaux

Restriction à l'accès aux médias sociaux



Désinstaller application(s)

Changer pour un vieux téléphone (non-intelligent)

Désactiver/supprimer compte(s)

+ Contraignant/restrictif

RÉSULTATS

Moins la stratégie était contraignante...



Tendance à l'utiliser

MAIS



Difficulté à la maintenir

Effets ressentis à la suite de la mise en place des stratégies d'autorégulation

Positifs

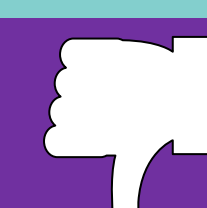


+ Bien-être physique et psychologique

+ Meilleure gestion du temps

+ Meilleure concentration et productivité

Négatifs



- Peur de manquer quelque chose ("Fear of missing out")

- Peur de la dégradation des relations en ligne

- Ennui et solitude

- Comportements compensatoires négatifs (p.ex.: doubler usage pendant temps libres)

DISCUSSION ET CONCLUSIONS

- Les stratégies axées principalement sur la **volonté** étaient souvent inefficaces → **Absence d'un changement réel des habitudes**

ET

- Les stratégies axées sur une **restriction (semi)permanente** enlevaient la possibilité d'un **usage bénéfique des médias sociaux**. Par exemple:



Apprentissage et passe-temps accessible



Communication avec les proches

- La décision de limiter l'usage des médias sociaux implique une **négociation interne** afin de réduire ses effets négatifs en gardant les usages jugés utiles.

- Une évaluation de l'efficacité des stratégies identifiées à l'aide d'études longitudinales est nécessaire pour mieux comprendre leur **fonctionnement à long terme**.

- Des stratégies au delà de celles mises en place par les individus restent à explorer (p.ex.: psychothérapie, la pleine conscience, interventions d'activité physique)

- Les stratégies « Modification de l'appareil » semblent allier une **efficacité** et **restriction** plus **balancées**.

- Une **littératie numérique** (capacité à utiliser des outils numériques de manière critique) plus élevée était nécessaire pour mettre en place les stratégies de cette **catégorie**⁷.

AMÉLIORER LITTÉRATIE NUMÉRIQUE

Prévention et réduction de l'usage problématique des médias sociaux

Peut varier selon chaque individu

RÉFÉRENCES



Pour toute question:
dependances.comportementales@usherbrooke.ca



Université de Sherbrooke



Chaire de recherche sur les dépendances comportementales

Fonds de recherche Santé Québec