

UNIVERSITE CLAUDE BERNARD LYON1 – ECOLE SUPERIEURE DU  
PROFESSORAT ET DE L'EDUCATION, ACADEMIE DE LYON



Lyon 1

INSPF

Institut national  
supérieur du professorat  
et de l'éducation  
Académie de Lyon



UNIVERSITÉ  
DE LYON

# L'INFLUENCE DE L'ESTIME DE SOI SUR LA PRATIQUE DES RESEAUX SOCIAUX DES ADOLESCENTS

MEMOIRE présenté pour l'obtention du Master MEEF (Métiers de  
l'Enseignement, de l'Education et de la Formation)

Mention 2nd degré : Métier de l'Encadrement Educatif – Conseiller  
Principal d'Education

Par :

**SECAMED Deborah**

**Sous la direction de Madame POYET Françoise**

**Examineurs :**

**POYET Françoise  
REBIH Louisa**

**Année 2020-2021**

**N° d'étudiant : 11924918**

# SOMMAIRE

INTRODUCTION .....	1
PARTIE 1 – CONCEPTS ET DEFINITIONS DE NOTRE SUJET D’ETUDE.....	5
1.1. La construction identitaire de l’adolescent sous le prisme de la culture numérique.....	5
1.1.1 L’adolescence est un stade de transition .....	5
1.1.2 La culture numérique .....	6
1.1.3 La culture juvénile .....	7
1.1.4 La culture numérique des adolescents : la prépondérance des médias sociaux.....	8
1.2 L’estime de soi.....	11
1.2.1 Complexité de définition de la notion.....	11
1.2.2 La construction de l’estime de soi.....	12
1.2.3 Des nuances à apporter à la définition .....	13
PARTIE 2 – Usage des réseaux sociaux par les adolescents .....	15
2.1 Une surexposition de soi.....	15
2.1.1 Les adolescents : des milléniaux très actifs sur les réseaux sociaux .....	15
2.1.2 L’hyper-connectivité marque nos sociétés contemporaines .....	17
2.1.3 La représentation de soi en ligne des adolescents .....	18
2.2 La construction d’identité multiple.....	20
2.2.1 La présentation de soi en ligne : une identité qui évolue .....	20
2.2.2 Les médias sociaux permettent de mettre en lumière les personnalités multiples de l’individu.....	21
2.2.3 Les dangers liés à l’exposition sur les réseaux sociaux : le harcèlement et la e-réputation .....	22
2.3 Les réseaux sociaux participent-ils à la construction de l’estime de soi ? .....	24
2.3.1 Les modèles véhiculés sur les réseaux sociaux participent à déconstruire l’estime de soi des adolescents .....	24
2.3.2 Développer ses compétences et son engagement grâce aux réseaux sociaux .....	27
PARTIE 3 – METHODOLOGIE DE LA RECHERCHE ET ANALYSE DE L’ENQUETE .....	29
3.1 Présentation du terrain de recherche.....	29
3.1.1 Le lieu de l’enquête .....	29
3.1.2 Le questionnaire de recherche .....	30
3.2 Les résultats de l’enquête .....	31
3.2.1 La pratique des réseaux sociaux est-elle influencée par l’estime de soi ?.....	31
3.2.2 Les adolescents utilisent-ils les réseaux sociaux à des fins de sociabilisation ? .....	34
3.2.3 Les réseaux sociaux sont-ils un lieu de vulnérabilité, notamment pour les adolescentes ?.....	36

3.2.4 Les réseaux sociaux permettent-ils aux adolescents de développer des compétences ? .....	40
3.2.5 Synthèse des résultats .....	41
PARTIE 4 – OUTILS ET PERSPECTIVES A DISPOSITIONS DU CONSEILLER PRINCIPAL D'EDUCATION (CPE) .....	42
4.1 Des problématiques liés à la pratique adolescente des technologies d'information et de communications.....	42
4.1.1. Constatation de nos résultats .....	42
4.1.2 Un usage des outils numérique non raisonné .....	43
4.1.3 Les compétences du CPE en faveur de l'éducation aux médias et à l'information .....	43
4.1.4 Les objectifs visés et les actions que nous nous proposons de mettre en place.....	44
4.2. L'image de soi et l'estime de soi des adolescents.....	45
4.2.1 Ce qu'a révélé nos enquêtes .....	45
4.2.2 Des conséquences sur la santé et le bien-être des élèves.....	46
4.2.3 Les compétences du CPE au travers du parcours éducatif de santé : .....	46
4.2.4 Les objectifs et actions collectives dans le cadre de l'acceptation de soi.....	47
4.2.5 Remédiation de l'estime de soi.....	48
CONCLUSION.....	49
BIBLIOGRAPHIE .....	53
TABLES DES ILLUSTRATIONS.....	57
GLOSSAIRE.....	58
ANNEXES .....	59
1. Questionnaire distribué permettant d'évaluer l'estime de soi, selon Morris Rosenberg et questions portant sur l'usage des réseaux sociaux.....	59
1.1. L'échelle de Morris Rosenberg : Morris Rosenberg est un sociologue, il a créé un outil permettant de mesurer l'estime de soi des adolescents en 1964.....	59
1.2. Questionnaire sur vos pratiques des réseaux sociaux : .....	60
2. Annexe 2 : Tableaux de reprises des réponses données aux questionnaires concernant l'estime de soi et de l'usage des réseaux sociaux.....	61
2.1 Estime de soi très faible (8 individus) : 4 filles, 3 garçons et 1 non-binaire .....	61
2.2. Estime de soi faible (26 individus) : 15 filles et 11 garçons.....	62
2.3. Estime de soi moyenne (25 individus) : 13 filles, 8 garçons, 3 non-indiqués, 1 non binaire .....	66
2.4. Estime de soi Forte (29 individus) : 18 garçons et 11 filles .....	69
2.5. Estime de soi très forte (10 individus) : 9 garçons et un non-indiqué .....	72

# AVANT-PROPOS ET REMERCIEMENTS

L'idée de ce sujet de mémoire m'a été inspirée par la pratique sur le terrain du métier de conseiller principal d'éducation. En effet, cette étude m'a paru importante pour une meilleure compréhension de l'adolescent et de ses modes de vie.

Ce travail de longue haleine a pu se réaliser grâce à l'aide, au soutien et à la bienveillance de ma directrice de mémoire, Madame Françoise Poyet, que je remercie chaleureusement. Je tiens à souligner également que votre grande disponibilité m'a permise de finir sereinement ce mémoire.

Je tiens également à remercier mes formateurs de l'INSPE de Lyon, Madame Nadia Belkis et Monsieur Pascal Aymard principalement, ainsi que tous les autres formateurs qui nous ont soutenu et encouragé durant ces deux années de Master.

A mes collègues de formation, et plus particulièrement à Madame Loréane Moreau, je vous adresse mes remerciements pour votre soutien, votre aide, votre écoute et votre bienveillance.

Je tiens également à remercier particulièrement le lycée Blaise Pascal et notamment Madame Patricia Mellet, de m'avoir accompagné durant ma formation, pour son écoute et ses conseils. Je remercie également Madame Hélène Dionnet ainsi que toute l'équipe éducative et pédagogique, de m'avoir laissé mener à bien mon stage et mon enquête. Enfin, je remercie ceux sans qui tout ce travail n'aurait pas pu aboutir, les élèves de Premières STMG qui ont répondu avec honnêteté à mes enquêtes.

Un grand merci à mes correcteurs, Jean-Paul Bourges et Raphaëlle Lorne pour leur disponibilité et leur correction.

Enfin, je remercie ma famille, et particulièrement mon fils, de m'avoir accordé tant de temps, pour mener à bien ma réflexion. Leurs encouragements et leur confiance en moi m'ont permis d'avancer et de mener à bien ma réflexion.

# INTRODUCTION

---

Le 16 mars 2020, le Président de la République, Emmanuel Macron, a fait une annonce inattendue : La France est confinée. La sécurité sanitaire imposait une telle décision.

À la suite de cette décision, bon nombre d'entre-nous, nous sommes rués sur les réseaux sociaux, pour réaliser l'ampleur de la crise que nous nous apprêtons à traverser. Le confinement nous a appris à expérimenter un nouveau mode de vie, seul chez nous, isolé de contact humain. Pour pallier cette situation, nous avons trouvé, au travers des réseaux sociaux, une solution, pour garder du lien, se divertir, découvrir. Ainsi, sur les réseaux sociaux, nous avons parcouru ces moments d'isolement, grâce à des défis sur les réseaux sociaux : la danse, le playback, les exercices sportifs, et d'autres encore ont connu un attrait d'envergure. Les enfants et les adolescents ont particulièrement été touchés par ce confinement. Car l'Ecole est le lieu principal de socialisation, pour de nombreux élèves. C'est pourquoi, la période de confinement a été particulièrement difficile pour nos élèves.

Les adolescents, dans leur quête d'émancipation, ont particulièrement besoin de ce lien avec leurs pairs, afin d'échanger et de s'épauler. Ils sont, de même, grands consommateurs de réseaux sociaux, naviguant d'un réseau social à l'autre et échangeant constamment avec leurs pairs. Cependant cet usage des réseaux sociaux par les adolescents a posé question. En effet, le réseau social TikTok qui est très populaire chez les adolescents, leur permet de créer et de partager de courtes vidéos musicales sur des play-back ou en reproduisant des chorégraphies. Ainsi, les utilisateurs peuvent faire des vidéos d'une durée de 15 secondes, avec des effets et les partager. Ils obtiennent ainsi des commentaires et de nouveaux abonnés. Le réseau surfe sur son côté populaire et humoristique, mais derrière se cache une autre réalité bien plus inquiétante. Bien qu'il faille avoir au minimum 13 ans pour avoir accès aux réseaux sociaux, aucun contrôle n'y est fait, les contenus que l'on y trouve sont très variés, et certains contenus sont très sensibles. Ainsi, on y retrouve des pré-adolescents adoptant des comportements d'adultes, et pour les filles particulièrement, une hypersexualisation, qui est valorisée par les commentaires des internautes qui soutiennent ces comportements. En effet, les adolescentes sont de très grandes consommatrices de ces types de vidéos mettant en

avant un corps idéalisé et le culte de la beauté. Du côté des garçons, les vidéos de bagarres ou d'exposition de leur virilité ont également une très large place.

Le développement des technologies de l'information et de la communication (TIC) a généré la naissance des « digitales natives », comme nommée par Marc Prensky, spécialiste de l'éducation. Cette génération est née et a grandi avec l'utilisation du numérique, c'est donc une génération très à l'aise avec la culture numérique. La culture numérique se dissocie de la culture traditionnelle, car elle n'est pas normée dans des livres. Ainsi, cette culture se construit autour d'un langage, d'un savoir-faire et dans un espace-temps qui n'existent plus.

La période de l'adolescence se distingue à travers l'émancipation des jeunes par rapport à la culture familiale, de son quartier ou encore de son origine. Ainsi, les adolescents se construisent une personnalité basée sur leurs goûts personnels, qu'ils soient vestimentaires, musicaux ou médiatiques. Ce stade de développement est important dans la construction de l'estime de soi, bien qu'elle se façonne dès la naissance, cette période de perturbation identitaire vient ébranler l'image de soi des adolescents.

Ainsi, l'utilisation des réseaux sociaux permet aux adolescents de développer leur présentation de soi et leurs relations entre pairs. Dans le même temps, la « bedroom culture » (culture de la chambre) s'ancre dans le quotidien des jeunes. La chambre, ou le foyer familial qui était jusqu'à présent un lieu de protection, de repli, de confidentialité devient un espace ouvert, public. Dans cette nouvelle configuration, ce qui était auparavant de l'ordre de l'intime est dorénavant de l'ordre du public par le biais des réseaux sociaux. Les jeunes partagent de nombreuses informations privées sur leurs réseaux sociaux personnels, notamment des photos, des vidéos ou encore des prises de position sur des débats sociétaux leur permettant de définir leur identité.

Mais comme on le constate régulièrement dans les médias, les réseaux sociaux peuvent être également un lieu de mise en danger, notamment de cyberharcèlement. Les digitales natives pensent maîtriser les réseaux sociaux, et publient donc des contenus pouvant mettre en danger leur identité, ou les exposant à des sanctions pénales. C'est pourquoi, cette surexposition de soi est particulièrement préoccupante. En 2016, le « Royal society

for public Heath<sup>1</sup> » a démontré que les adolescents les plus présents sur les réseaux sociaux avaient une faible estime de soi. Ce phénomène se comprend en raison des réactions qui sont émises lorsqu'ils s'exposent sur les réseaux sociaux. Ces réactions sont symbolisées sur les réseaux par les « J'aime », les pictogrammes et les commentaires. Ces réactions peuvent être positives ou négatives et dans le cas de la négativité ou du manque de réaction, elle peut engendrer de la dépression ou de l'anxiété. Ce temps passé sur les réseaux a également un impact sur l'hygiène de vie des adolescents, notamment car ce temps se prend souvent au détriment du sommeil. Cependant, depuis la Loi d'orientation et de programmation pour la refondation de l'Ecole de la République, du 8 juillet 2013, l'éducation aux médias et à l'information a permis de sensibiliser nos élèves à l'usage du numérique. Nous notons des disparités dans l'utilisation du numérique selon les adolescents. En effet, alors que certains seront très présents et visibles, d'autres adoptent une présence invisible. En effet, certains adolescents utilisent les réseaux sociaux uniquement à des fins relationnelles et ne s'exposent pas. Ces derniers semblent avoir une utilisation plus raisonnée et, dans une certaine mesure, une distance critique face aux réseaux sociaux.

### **Problématique et hypothèses de recherches :**

Partant de ce postulat, nous nous sommes demandé s'il existait un lien entre l'estime de soi des adolescents et leurs pratiques des réseaux sociaux ? C'est pourquoi nous allons nous interroger durant cette recherche afin d'observer si l'estime de soi influe la pratique des adolescents sur les réseaux sociaux ?

Pour répondre à cette question, nous avons émis quatre hypothèses, qu'il nous faudra donc vérifier. Notre première hypothèse est qu'il existe une relation entre la pratique des réseaux sociaux et l'estime de soi. La deuxième hypothèse que nous émettons consiste à dire que les adolescents utilisent les réseaux sociaux principalement à des fins relationnelles. La troisième hypothèse que nous posons, consiste à affirmer que les adolescentes sont plus vulnérables sur les réseaux sociaux et qu'elles y sont plus présentes. Enfin notre dernière hypothèse est que les réseaux sociaux permettent de

---

<sup>1</sup> <https://www.rsph.org.uk/our-work/campaigns/status-of-mind.html>

développer des compétences et sont porteurs professionnellement.

Pour répondre à notre questionnement, il convient dans un premier temps de définir certains concepts liés au numérique et à l'estime de soi adolescente, afin d'avoir une meilleure compréhension de notre sujet. Puis nous aborderons la question des pratiques adolescentes sur les réseaux sociaux et de l'impact qu'ils peuvent avoir sur leur estime de soi. Dans une troisième partie nous confronterons nos hypothèses à une enquête sur le terrain, auprès d'adolescents lycéens. Enfin nous terminerons, en abordant des solutions et perspectives de remédiation de l'usage des réseaux sociaux et de l'estime de soi des adolescents.



# PARTIE 1 – CONCEPTS ET DEFINITIONS

## DE NOTRE SUJET D'ETUDE

---

### **1.1. La construction identitaire de l'adolescent sous le prisme de la culture numérique**

#### ***1.1.1 L'adolescence est un stade de transition***

L'adolescence est un stade de transition entre le monde de l'enfance et de l'adulte. Le psychologue Stanley Hall définit, en 1904, l'adolescence comme étant un stade du développement humain, caractérisé par des changements physiques, sociaux et hormonaux.

Ces transformations surviennent dans un laps de temps très court, comme l'indique le pédopsychiatre Philippe Jeammet (2004). Ainsi, le psychologue souligne qu'il n'est pas possible de délimiter cette période de transition, mais on la borne au début de la puberté, qui arrive à des âges variables selon l'individu. L'adolescence est marquée par des transformations corporelles, comme le développement des poils, le changement de voix, la poussée de croissance, le développement génital et les menstruations. Le développement génital amène également l'adolescent à s'ouvrir sur sa sexualité.

L'adolescent se retrouve dans un corps en transformation mais, également avec une mentalité en maturation, ce qui crée un sentiment de vulnérabilité et l'adolescent ne maîtrise plus son image de soi.

L'adolescent construit sa perception du monde par le biais de ses expériences et de son vécu. Les relations de l'adolescent avec son entourage se modifient, il se lie davantage à ses pairs, qui lui permettent de construire son identité personnelle. En effet, l'adolescence est un stade où l'individu entre en conflit avec les adultes et est marqué par une crise d'identité. L'adolescent est donc en remise en cause de lui par rapport à sa famille, au

monde des adultes mais également par rapport à la société. L'adolescence sociale existe depuis le XIXe siècle, mais il connaît un avènement avec l'allongement de la scolarité et devient donc partie de la population prise en compte.

Dans un même temps, l'adolescent entre peu à peu dans une responsabilisation, la société et notamment le monde des adultes, attend des adolescents qu'ils se plient aux règles. Toutefois, ces attentes de la société envers l'adolescent peuvent créer des contradictions pour l'adolescent, qui doit assumer des responsabilités sans avoir le statut d'adulte et l'autonomie qu'ils désirent.

Philippe Jeammet (2004) indique que le soutien du groupe est important pour l'adolescent, car le groupe se compose d'autres pairs qui se trouvent dans la même situation que l'adolescent, c'est-à-dire en recherche de leur identité. Le groupe est important pour l'adolescent car, il apporte un sentiment de sécurité à l'adolescent, qui est dans une période de fragilité.

Dans ce même temps, les adolescents sont dans une quête d'autonomie et de remise en cause de l'autorité de l'adulte. Les adolescents ont besoin de s'éloigner de la relation aux parents pour réussir à se trouver personnellement, substituant, ainsi, à la relation familiale à celle avec leurs pairs (Jeammet, 2004). David Le Breton (2008) appuie cette théorie, en effet, la sociabilité de l'adolescent change de gravité pour se recentrer sur ses pairs. Il explique également, que le jeune est devenu une véritable cible marketing depuis la fin des années 1980, notamment car les adolescents se soucient de leur apparence, qu'ils sont devenus consommateurs notamment en termes de modes, de cultures, d'équipements.

### ***1.1.2 La culture numérique***

Le numérique fait partie de notre quotidien aujourd'hui. Il s'impose à nous sous la forme des téléphones portables, des ordinateurs, des tablettes. Ainsi, dès le jeune âge, les enfants sont ancrés dans ce monde virtuel, dû à l'utilisation parentale notamment.

La notion de culture numérique est récente. Elle prend naissance avec le développement des technologies informatiques. Dans un premier temps, cette culture numérique prend

différents noms : cyberculture, culture informatique, culture médiatique (Poyet, 2011).

Il convient ainsi de définir les termes de « culture » et de « numérique » afin d'en comprendre les aboutissants. Ainsi, l'Unesco définit la culture comme étant « l'ensemble des traits distinctifs, spirituels et matériels, intellectuels et affectifs, qui caractérisent une société ou un groupe social ». Le numérique, quant à lui, est un terme complexe à définir, mais pour en faire un résumé nous pouvons dire qu'il englobe tout ce qui est lié à l'informatique, mais également aux télécommunications (radio, télévision, ordinateur, téléphone) et à l'Internet. Le numérique a changé les modes de vie dans les pays occidentaux, c'est pourquoi, on peut parler de culture numérique. Ainsi, la culture numérique est bien une culture à part entière, comme le souligne Christophe Génin (2004), car elle engendre des pratiques sociales : chat, courriel, SMS. La culture numérique a également engendré de nouvelles habitudes (conduite avec un GPS), des arts nouveaux, et de nouveaux moyens de communication. Ainsi, la culture numérique correspond à un univers d'habitus et de savoirs communs. Christophe Génin (2004) souligne également que la culture numérique « a contribué à minimiser les rapports de hiérarchie, souvent fondés sur la rétention de l'information, et à valoriser l'idée d'une responsabilité fondée sur une compétence, non sur le diplôme ou l'entregent, et d'un travail fondé sur la collégialité. » (Génin, 2004, P.5)

Françoise Poyet (2011) souligne que la culture numérique permet de diffuser une culture de masse, « populaire », qui est accessible à tous et permet de réduire les écarts entre les groupes sociaux. Ainsi au travers du numérique et notamment des réseaux sociaux, les jeunes font part de leurs goûts, leurs investissements affectifs, voire d'un certain exhibitionnisme (Poyet, 2011). Ainsi, le numérique renforce l'individualité des groupes.

### ***1.1.3 La culture juvénile***

La notion de culture juvénile est née durant les années 1960. Comme nous l'avons abordé précédemment, concernant l'adolescence sociale, c'est l'allongement de la scolarité qui va réellement marquée la prise en compte des adolescents et des enfants dans la société. Avant les années 1960, la culture n'était pas étendue au prisme de la jeunesse. Ce sont les baby-boomers, c'est-à-dire les jeunes nés après la Seconde guerre mondiale, qui ont

permis de changer cette perception. Les baby-boomers ont ainsi été les précurseurs dans le développement d'une pratique commune par le biais de la musique, du cinéma et des codes vestimentaires. En effet, selon la sociologue, Catherine Pinet-Fernandes (2008) le style de musique écouté est un véritable marqueur identitaire, permettant de se rattacher à un groupe de pair. C'est pourquoi, l'adolescent doit être au courant de ce qui se passe, il doit adhérer aux valeurs et aux normes véhiculées afin d'appartenir à une culture adolescente et donc être socialisé. Catherine Pinet-Fernandes (2008) souligne également que le fait d'être intégré dans un groupe de pair valorise l'estime de soi de l'adolescent. C'est grâce à cette intégration à un groupe de pair, que l'adolescent sera plus apte à affirmer sa singularité.

La culture médiatique commence aujourd'hui dès le plus jeune âge. Il existe des revues adaptées aux enfants dès l'âge de 9 mois, mais également des émissions spécialisées disponibles sur Internet (Pinet-Fernandes, 2008). Cette pratique de la culture médiatique commence avec la télévision, elle se regarde en famille durant l'enfance, puis à l'adolescence, la pratique devient sexuée, ainsi les filles et les garçons regardent des programmes différenciés : les filles se tournent vers les talk-shows et la télé-réalité alors que les garçons regardent des programmes sportifs, il convient cependant de nuancer ce propos, car les garçons regardent également les programmes dits « féminins » mais n'assument pas cette consommation. Concernant l'utilisation d'Internet, Catherine Pinet-Fernandes (2008), souligne que cette pratique est en constante augmentation, notamment à l'adolescence, grâce aux téléphones portables. En effet, selon l'Insee en 2018, 95 % des ménages français disposent d'un téléphone portable et donc d'une connexion Internet. Les adolescents doivent disposer d'un certain nombre d'équipements afin d'être (portable, ordinateur, tablette) pour être connectés à leurs pairs.

#### ***1.1.4 La culture numérique des adolescents : la prépondérance des médias sociaux***

Les médias sociaux font aujourd'hui partie de notre utilisation quotidienne, et ce dès la plus tendre enfance. Comme le souligne Serge Proulx, « une vidéo montre un bambin qui manipule un livre et essaie de grossir les images qu'il contient en déplaçant ses doigts sur les pages de la manière devenue habituelle de le faire avec une tablette électronique ou

avec l'écran tactile d'un téléphone mobile » (Proulx, Millet, Heaton, 2012, P.2). Les médias sociaux ont marqué un grand tournant dans l'avènement du numérique. Il convient de définir les médias sociaux. Ainsi, les médias sociaux sont, comme le définit Serge Proulx (ibidem), un support de diffusion de l'information générateur d'interaction. Les auteurs ajoutent que, les médias sociaux s'appuient sur la contribution et la collaboration des utilisateurs, « les gens ordinaires – les amateurs, les citoyens, les utilisateurs lambda – en viennent à développer une compétence cognitive et communicationnelle suffisante pour leur permettre d'intervenir directement dans la production et la diffusion des contenus médiatiques, qu'il s'agisse d'information, de recommandations culturelles ou de publicité » (Proulx, Millet, Heaton, 2012, P.3). Les réseaux sociaux font partie des médias sociaux. Il existe ainsi un grand nombre de réseaux sociaux, dont les plus connus et populaires sont Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, TikTok, WhatsApp ou encore le réseau social LinkedIn à des fins professionnelles.

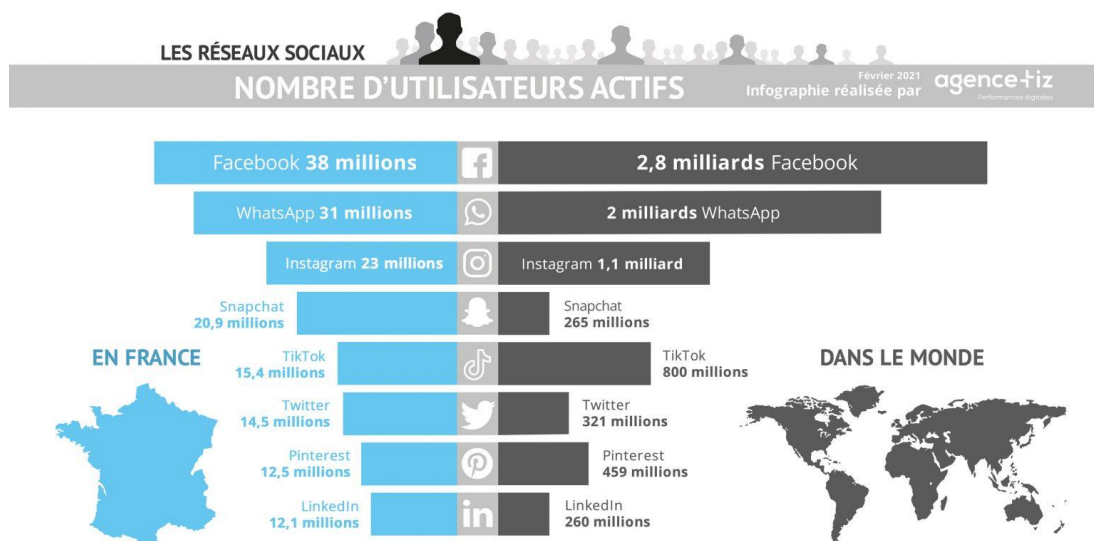


Figure 1 Classement des réseaux sociaux en France et dans le monde en 2021. [www.tiz.fr](http://www.tiz.fr)

Catherine Blaya (2013) indique que « Les jeunes se sont emparés de ces nouveaux moyens (blogs, réseaux sociaux, téléphonie mobile) dont ils sont les plus grands utilisateurs dans une démarche de communication interindividuelle, collective et constante » (Blaya, 2013, P.9). Les réseaux sociaux donnent la possibilité aux adolescents de construire une culture propre, par rapport à une « culture adulte dominante » (Blaya, 2013, p.10). En effet, cet usage participe à l'autonomisation et l'émancipation des

adolescents. Les réseaux sociaux permettent aux adolescents de se sentir intégrés avec des pairs et portés par ces derniers.

Ainsi les adolescents par leurs pratiques des réseaux sociaux construisent leur propre identité, une identité personnelle qui est numérique et qui peut se différencier de ce qu'ils reflètent dans le monde réel. Ainsi, Julie Denouël (2011) explique que les adolescents ont développé une identité numérique, qui s'est créée depuis l'arrivée des blogs et des chats de discussion en ligne dans les années 1990. En effet, au travers des blogs, les utilisateurs ont une communication intrapersonnelle (ils parlent d'eux), et interpersonnelle (avec d'autres utilisateurs). Serge Tisseron (2001) indique que cette communication sur sa vie privée permet la validation par autrui. Selon l'auteur les réseaux sociaux permettent aux adolescents de tisser du lien avec le groupe de pair et de se détacher de la sphère familiale. L'idée de validation de l'identité par le groupe est reprise par Julia Velkovska (2002), en effet ce travail sur l'identité n'a de valeur que s'il est reconnu par les pairs, s'il est validé ou réfuté par les autres. Cette communication est également dynamique car elle peut être complétée au fil des évolutions personnelles, du développement de l'individu et de sa pensée. Les expressions personnelles au travers des blogs et des chats permettent la production et la mise en visibilité de soi. Julie Denouël (2011) explique également que l'usage des réseaux sociaux permet de créer un « soi pluriel et fragmenté », c'est-à-dire ayant des personnalités et des goûts variés, et, de plus, « asynchrone ».

On note une fracture des usages selon le genre, en effet, alors que les filles utilisent les réseaux sociaux surtout à des fins communicationnelles, les garçons, quant à eux, utilisent plus les réseaux sociaux à des fins ludiques (Blaya, 2013). En effet, les filles développent davantage l'utilisation de la communication pour développer leur sociabilité, alors que les garçons passent par d'autres moyens, notamment par des activités sportives ou encore les jeux-vidéos.

L'usage des TIC, donc des réseaux sociaux permettent aux internautes d'utiliser des pseudonymes. Julie Denouël (2011) souligne cette importance dans la construction de l'identité numérique. En effet, les pseudonymes permettent de se réinventer, de créer un nouveau soi en modifiant sa biographie. Ils permettent également de développer un travestissement et une dissimulation de soi, qui peut revenir à se nier soi-même.

Cependant, l'anonymat numérique est davantage utilisé dans le but de se dévoiler et de donner l'impression que l'utilisateur s'exprime par le biais de son moi profond. Nous devons cependant nuancer ces propos en soulignant le fait que les adolescents utilisent majoritairement leur propre identité personnelle sur les réseaux sociaux, afin d'être facilement repérés par les autres et donc intégrés à des groupes de pair.

## 1.2 L'estime de soi

### *1.2.1 Complexité de définition de la notion*

La notion d'estime de soi apparaît à la fin du XIXe et du début du XXe siècle, elle a été développée par William James. Elle a une place importante dans les sociétés occidentales. La recherche en psychologie autour de la dénomination de l'estime de soi a revêtu plusieurs noms : estime de soi, concept de soi, croyance de soi. Il s'agit ainsi de s'intéresser à la définition du verbe estimer : ce verbe a une double définition « évaluer » et « avoir une opinion sur » (André, Lelord, 2007). Ces deux concepts sont importants dans la compréhension de la notion d'estime de soi. Ainsi comme le soulignent les auteurs, l'estime de soi correspond à un « regard-jugement » que l'on porte sur soi, s'estimer revient donc à s'évaluer. La notion d'estime de soi englobe trois autres concepts interdépendants : l'amour de soi : se respecter et écouter ses besoins, la vision de soi : croire en ces capacités, se projeter, la confiance en soi : agir et accepter l'échec. C'est trois composantes doivent être équilibrées et régulées afin d'avoir une estime de soi. L'estime de soi est un regard global sur soi-même.

Germain Duclos (2011) nous dit que pour être heureux, il faut s'estimer, c'est-à-dire chaque personne a besoin d'avoir le sentiment qu'elle est importante. L'estime de soi est donc une évaluation personnelle que l'on porte sur soi. C'est un ensemble de croyances qui nous permet de faire face à la vie. L'estime de soi se compose de plusieurs valeurs : du sentiment de sécurité et de confiance en soi, d'appartenance à un groupe, de la connaissance de soi et enfin du sentiment de compétence. L'estime de soi est donc, de ce fait, très subjectif, elle est en relation avec les réussites et les échecs de chaque individu.

Ainsi, plus un individu atteindra ses objectifs plus il aura une bonne estime de lui-même (Duclos, 2011). Toutefois, les objectifs que nous nous fixons se doivent d'être atteignables, auquel cas, la réussite sera compromise et ainsi l'estime de soi sera impactée. Cependant, l'échec n'est pas en soi un facteur de mauvaise estime de soi. En effet, il dépendra des compétences psychosociales mises en œuvre pour surmonter cet échec.

### ***1.2.2 La construction de l'estime de soi***

L'estime de soi se construit, dès la naissance et se consolide grâce aux relations que l'individu a avec son entourage. L'estime de soi se construit tout au long de la vie. Germain Duclos (2011) souligne que l'estime de soi se construit dès la tendre enfance par le biais des relations familiales et notamment du sentiment de sécurité. Cependant, l'enfant construit solidement son estime de lui, vers l'âge de 7-8 ans, avant cet âge palier, l'enfant est dans une phase d'égoïsme. En effet, après 7 ans, l'enfant aura construit une vision de lui, bien que la perception familiale reste prédominante, car la valorisation parentale permet de construire l'estime de soi. L'école joue un rôle majeur, l'enfant y passe une grande partie de sa journée, il évolue auprès d'adultes et de ses pairs, ce qui lui permet d'asseoir sa valeur personnelle, son identité. L'enfant intériorise à cet âge l'évaluation que font ses enseignants de lui, le vocabulaire utilisé lorsqu'on l'interpelle. Les évaluations scolaires et les réussites participent également au développement de l'estime de soi de l'enfant (Duclos, 2011). L'enfant va donc développer son estime de soi grâce à ses interactions, ses compétences scolaires, ses capacités motrices et sa socialisation scolaire et extra-scolaire.

L'adolescent, quant à lui, se détache peu à peu du regard de sa famille, il s'affirme et la construction de son estime de soi est davantage impactée que ce soit positivement ou négativement par le regard des pairs. L'adolescence est marquée par un changement corporel et pubertaire : ces modifications vont influencer l'estime de soi de l'adolescent, comme nous l'avons souligné précédemment. En effet, l'adolescent sera fragilisé par ces changements et devra donc apprendre à se redécouvrir physiquement mais également mentalement, afin de reconstruire ou de reconsolider son estime de soi. Ainsi, peu à peu, il développe ses goûts personnels et ses aspirations en se détachant progressivement du regard parental, pour se tourner vers le regard des pairs et son insertion sociale dans un



groupe. Toutefois, le développement de ces goûts personnels se feront dans une logique d'adaptation à son milieu.

Comme le définit le sociologue Charles Horton Cooley (cité par Lecigne, Tolve, 2010), l'estime de soi a une part sociale, que le sociologue nomme « l'estime de soi sociale ». Pour comprendre l'estime de soi sociale, nous pouvons dire que les autres sont des miroirs sociaux dans lesquels l'individu se regarde pour avoir une opinion de lui. C'est pourquoi, l'estime de soi augmente lorsque le groupe accepte et intègre l'individu. A contrario, l'individu isolé ou rejeté par le groupe aura une estime de soi très faible. L'idée étant que l'insertion sociale prime sur la perception personnelle de soi.

Comme il a été mentionné précédemment, l'estime de soi se construit constamment, mais la période de l'adolescence est importante car l'adolescent construit son image personnelle, non plus seulement au travers du prisme de sa famille. Ainsi, il construit son identité également au travers du prisme scolaire, amical, de ses croyances religieuses ou de ses opinions, de son identité relationnelle, physique, sexuelle et numérique.

### ***1.2.3 Des nuances à apporter à la définition***

L'estime de soi est donc une évaluation personnelle qui se construit selon ses résultats, mais aussi grâce aux interactions avec autrui. Pour autant, l'accomplissement n'est pas une valeur suffisante pour mesurer l'estime de soi, car cette évaluation reste subjective, et personnelle aux attentes d'un individu. Les enfants et les adolescents ont une perception d'eux-mêmes qui peut être biaisée. C'est le cas notamment quand les enfants ont des attentes trop élevées, comme il a été explicité précédemment, comme lorsqu'un élève réussit à acquérir une compétence mais n'est pas satisfait de son résultat, c'est le cas par exemple des bons élèves qui aspirent à de très bons résultats. Germain Duclos (2011) souligne également que la réussite d'un élève est très subjective, car elle dépend de l'importance que l'élève accorde à l'acquisition d'une compétence. Enfin certains individus peuvent avoir une estime de soi faible, en reflet des interactions sociales qu'ils ont avec leur environnement. De même cette évaluation personnelle peut être négative suites aux interactions familiales, sociales de l'individu et notamment des enfants et des adolescents qui sont particulièrement sensibles aux vocabulaires utilisés à leur égard.

Ainsi, Germain Duclos (2011) explique qu'un enfant ou un adolescent ayant constamment des remarques négatives le concernant, quelque soit sa réussite scolaire, aura une estime de soi dévaluée, car il intégrera ces remarques négatives comme reflétant une réalité.

Ainsi, l'estime de soi est une notion importante à prendre en compte dans le développement d'un individu et tout particulièrement chez les enfants et les adolescents, car elle participe à leur motivation et elle a un lien de causalité avec la persévérance. L'estime de soi reste cependant très subjective, bien que de nombreuses échelles aient été développées pour permettre de mesurer l'estime des individus, comme l'échelle de Morris Rosenberg de 1964 que nous utiliserons dans notre enquête.

# PARTIE 2 – Usage des réseaux sociaux par les adolescents

---

## 2.1 Une surexposition de soi

### *2.1.1 Les adolescents : des milléniaux très actifs sur les réseaux sociaux*

Les réseaux sociaux permettent aux adolescents de s'exprimer et de se lier avec leurs pairs, bien qu'il existe des dérives.

La sociabilité correspond à un « tissu » de relation que l'individu construit dans la société dans laquelle il vit selon Norbert Elias (1991). La société se construit avec chacun des individus qui la compose et ne peut se penser sans eux. Ainsi nous pouvons résumer cette définition en comprenant la sociabilité comme étant les relations que les individus entretiennent entre eux, pour construire leur territoire. En effet, Norbert Elias (1991) prend comme exemple les mailles d'un filet qui sont indissociables et permettent ensemble de faire unité et de devenir une force. La société dans laquelle grandit chaque individu se construit de la même manière et permet ainsi, de faire unité, malgré les différences de chacun. Selon Norbert Elias (1991) l'enfant a besoin de la société et des relations et de l'influence des autres pour se construire et arriver à une maturation, qui l'amènera plus tard dans le monde adulte. Sans ces relations, l'adulte qu'il sera restera immature. Cette unité a une importance dans la vie individuelle de chaque individu et permet de conforter son estime de soi.

Fabien Granjon (2011) explique que les réseaux sociaux permettent de présenter une exposition de son image personnelle, génératrice de confirmation des liens sociaux ou de nouveaux liens par le fait de l'attractivité du soi présenté. Mais, l'auteur distingue également une deuxième ouverture à la sociabilité, en passant par les centres d'intérêts. En effet, les utilisateurs mettant en avant certains de leurs centres d'intérêts se lieront

avec d'autres utilisateurs partageant les mêmes loisirs ou préoccupations. Ainsi, les réseaux sociaux permettent aux utilisateurs de créer du lien et des relations sociales qui sont, comme le souligne Fabien Granjon durables.

Catherine Pinet-Fernandes (2008) nous parle de cette nécessité pour les adolescents d'être sur les réseaux sociaux afin de se sociabiliser avec leurs pairs. Cette sociabilisation se fait par de multiples types de réseaux sociaux et permet ainsi une diversité des individus rencontrés autour d'un même centre d'intérêt. L'adolescent peut ainsi se cacher grâce aux avatars et aux pseudonymes et se sentir protégé. Sur ces réseaux sociaux, les jeunes parlent d'eux, ces médias leur permettent de s'exprimer dans une période où ils se questionnent énormément sur différents sujets, mais particulièrement sur leur personnalité. C'est pourquoi, comme l'indique Catherine Pinet-Fernandes (2008), parler d'eux leur donne l'impression d'exister au travers d'autrui, et d'augmenter leur estime de soi. Cependant, le soi présenté sera un soi valorisé. Nous l'avons souligné précédemment, au travers des réseaux sociaux et notamment des contenus postés mais surtout des « j'aime », l'adolescent contrôle son identité, ce qu'il veut que les autres voient de lui, et il peut également rectifier son image lorsqu'il n'obtient pas l'approbation de ses pairs. Au-delà de la sociabilisation, les réseaux sociaux participent également à l'émancipation de l'adolescent par rapport à sa famille (Blaya, 2013).

De même, pour les adolescents introvertis, les réseaux sociaux donnent la possibilité de communiquer plus aisément avec d'autres pairs. La distance physique entre les personnes et l'écran rend les échanges plus libres, car il y a une certaine invisibilité dans l'échange. Vincent Berry et Léticia Andlauer (2019) nous indiquent que les jeux-vidéos en ligne, par exemple, donnent la possibilité aux adolescents de créer du lien avec des pairs, partout dans le monde. Les jeux-vidéos participent donc à une « immersion sociale » du jeune, qui peut, parfois, être isolé dans son établissement scolaire. Les quêtes réalisées selon les auteurs participent également à la recherche de leur propre insertion dans la vie sociale réelle. De plus, par le biais des jeux-vidéos les adolescents s'exercent également aux relations amoureuses. En effet, dans les années 1990, au Japon, les « dating-simulations » se sont développés pour un public masculin et féminin. Ces jeux permettent aux jeunes de se mettre en scène et de découvrir le monde de la séduction. Le plus populaire,

aujourd'hui, étant le réseau social « Habbo<sup>2</sup> », qui, par le biais d'un jeu virtuel en ligne destiné aux adolescents à partir de 13 ans, permet de manière ludique, de rencontrer et d'échanger avec d'autres utilisateurs, en se construisant sa propre identité. Comme le présente le site, le jeu permet de « créer ton propre avatar, te faire des amis, discuter, créer des apparts, construire des jeux et y participer » et même de faire des rencontres amoureuses. Toutefois, des modérateurs veillent à ce que les relations amoureuses ne soient pas d'ordre sexuel durant le jeu.

### ***2.1.2 L'hyper-connectivité marque nos sociétés contemporaines***

En préambule, il convient de rappeler quelques chiffres sur l'utilisation des réseaux sociaux par les enfants et les adolescents. En effet, selon la CNIL<sup>3</sup>, 92% des 8-17 ans utilisent leur vraie identité sur les réseaux sociaux et donnent des informations personnelles, 18% des moins de 13 ans ont des comptes personnels. Enfin, 88 % des filles postent des photos d'elles sur leurs réseaux sociaux. Les réseaux sociaux sont donc un lieu de vulnérabilité de l'enfant et de l'adolescent.

L'ère du numérique apporte un nouveau moyen de sociabilité pour les adolescents. Ainsi, par le biais du téléphone portable, de la tablette numérique et de l'ordinateur et des connexions internet, les adolescents sont constamment connectés avec leurs pairs. Ces différents appareils leurs permettent de faire des recherches pour leurs travaux scolaires mais, ils servent principalement à l'adolescent pour rester connecté avec ses pairs. Cette communication se fait par divers moyens, sur leurs réseaux sociaux personnels, lors de jeux-vidéos en ligne, les discussions peuvent être privées ou publiques (notamment par le biais des commentaires sur les pages des pairs).

Séraphin Alava (2018) distingue une fracture numérique qui se fait sur trois plans : générationnel, social et culturel. Ainsi, les adolescents sont nés dans un monde où l'utilisation du numérique est ancrée. De plus, nous avons l'impression que les

---

<sup>2</sup> <https://www.habbo.fr/playing-habbo/what-is-habbo>

<sup>3</sup> CNIL : Centre national de l'informatique est des libertés, 2015.

adolescents ne savent pas limiter leur consommation des réseaux sociaux, en effet certains chercheurs parlent d'addiction des adolescents au numérique même si les adultes agissent de la même manière. L'utilisation du numérique par les adolescents nous laisse penser qu'ils sont très compétents et ont de grandes connaissances du numérique, mais cela n'est pas forcément le cas de la majorité d'entre eux.

Les réseaux sociaux ont entraîné un brouillage des frontières entre ce qui est de l'ordre du public, du privé et de l'intime. Ainsi, par exemple, la publication d'une photo (Denouël, 2011) permet de soumettre une facette de sa personnalité à l'approbation d'un public plus ou moins varié. En effet, comme l'explique Erving Goffman cette expression et cette reconnaissance participe à la construction de l'identité personnelle et parfois même à sa déconstruction. C'est pourquoi, cette exposition de soi sur les réseaux sociaux influe sur le rehaussement de l'estime de soi, à une confirmation ou infirmation des qualités personnelles et donc au développement des identités sociales et subjectives de soi.

Selon l'enquête de l'HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) de 2014, les collégiens passent environ 7h 48 devant leur écran en moyenne par jour, en multi-activité, l'enquête montre une différenciation entre les sexes : les garçons passent en moyenne 8h 18 devant leurs écrans, et les filles 7h 24. Cela s'explique par la plus grande diversité des jeux vidéoludiques à destination des garçons.

### ***2.1.3 La représentation de soi en ligne des adolescents***

Jean Marie Twenge (2018), docteur et professeur en psychologie, révèle que les adolescents consultent leur téléphone portable tout au long de la journée, le soir avant de se coucher, le matin au réveil, et parfois même la nuit lorsqu'un réveil survient. Le docteur souligne également que ces « IGen » c'est-à-dire la génération étant née avec les téléphones portables et Internet, dorment avec leurs téléphones portables sous leur oreiller. Il y a une sorte de dépendance qui s'est construite entre ces jeunes et leurs téléphones. En effet, ils sont constamment connectés à leurs pairs et restent, ainsi, dans le jeu de la sociabilisation. C'est pourquoi, une absence marquée sur les réseaux peut avoir un impact sur la popularité de l'adolescent, qui risque de rater un événement avec son groupe de pairs.

Elsa Godart (2016) explique que le processus du selfie se forme avec un narcissisme plus ou moins exacerbé. L'auteure définit le selfie, qui est un mot inventé par les australiens en 2002, qui signifie « soi » ou « seul » auquel on a ajouté la contraction « ie ». Le selfie est donc un regard jugement que l'on porte sur soi.

Mathieu Danias-Uraga et Lyda Lannegrand-Willems (in Boubée, Safont-Mottay, Martin, 2019) s'intéressent à la présentation de soi en ligne. Ainsi, les auteurs expliquent que l'auto-représentation engendre des commentaires et des réactions qui influent sur la représentation de soi et sur l'estime de soi. Les auteurs nuancent ce propos en ajoutant que la présentation de soi sur les réseaux peut être multiple : ainsi un même individu aura plusieurs facettes selon le réseau social utilisé : qu'il soit dans le but d'entretenir des relations familiales, amicales ou d'aborder des sujets qui l'intéressent. Cette modification de la présentation de soi permet au jeune de changer d'identité pour se conformer à une image idéalisée, elle est liée à l'estime de soi et à l'intégration auprès des pairs. En effet, plus un adolescent aura une estime de soi faible, plus il aura tendance à changer sa présentation de soi, les réseaux sociaux lui permettant ainsi de s'exprimer plus aisément avec ses pairs. Ainsi l'incertitude face à son identité mène les adolescents à présenter une identité « falsifiée ». A contrario, les adolescents ayant une certaine assurance concernant leur identité n'utilisent pas autant les réseaux sociaux pour valider leur identité.

Ainsi, les adolescents ont un usage des réseaux sociaux afin de se sociabiliser et de valider leur identité personnelle. Cette hyperconnexion est aujourd'hui décriée car elle engendre certaines dérives. Au Japon, l'exemple des hikikomoris est particulièrement criante (Godart, 2016). En effet, ces jeunes adultes restent enfermés, par peur du réel et notamment parce qu'ils sont trop cloisonnés par leur présence virtuelle.

## 2.2 La construction d'identité multiple

### *2.2.1 La présentation de soi en ligne : une identité qui évolue*

Les adolescents alimentent leurs réseaux sociaux de photographies ou de vidéos représentant leur quotidien.

Pourtant, on peut distinguer deux périodes dans la mise en lumière de soi sur les réseaux. Ainsi, les moins de 18 ans postent davantage d'informations personnelles que les 18-25 ans. Ce phénomène s'explique notamment par la prise de conscience des dangers qu'ils peuvent rencontrer à afficher des informations personnelles. Monique Dagnaud (2013) nous indique que 86% adolescents s'identifient sous leur vrai nom, et ainsi n'utilisent pas de pseudonyme. Les adolescents aiment montrer des moments de leur vie personnelle, ils partagent également leurs ressentis sur les réseaux sociaux. Ainsi, Serge Tisseron (2001) explique que le fait de déposer sur les réseaux sociaux des photographies ou des vidéos permettent aux adolescents d'être « notés », par le biais des « j'aime », leurs permettant ainsi, d'obtenir la validation par leurs pairs de leur propre image personnelle.

Dans le cadre du selfie, Elsa Godart (2016) souligne que bien que le selfie permette de refléter une image de soi, qui est modifiée, améliorée, des dérives sont apparues. En effet, les utilisateurs, et particulièrement les adolescents, se sur-représentent sur les réseaux sociaux afin de susciter des réactions aux contenus qu'ils postent. Cependant, une partie des adolescents qui se sur-représentent sur les réseaux sociaux sont très narcissiques et alimentent de plus en plus sur les réseaux sociaux car ils ne sont jamais satisfaits des réactions et n'arrivent pas à augmenter leur estime de soi. Ils sont donc en quête perpétuelle de reconnaissance au travers des réseaux sociaux. L'adolescent va ainsi, moduler son identité en ligne afin de répondre à des standards et à l'image qu'il aimerait que les autres aient de lui.

De même, Elsa Godart (2016) souligne que cette frénésie du selfie connaît des limites. En effet, l'auteure indique par exemple, que certains individus se prennent en photo dans des lieux à risques, devant des accidents, ou encore avec un proche décédé, ces exemples



montrent qu'il y a une forme de jouissance dans la surexposition et une mise à distance du bon sens au travers du selfie. L'enjeu est d'être vu et d'être reconnu dans l'espoir de la célébrité, mais également pour lutter contre ses angoisses personnelles.

### ***2.2.2 Les médias sociaux permettent de mettre en lumière les personnalités multiples de l'individu***

Comme nous l'avons souligné précédemment, l'avènement du numérique et des médias sociaux a entraîné un changement dans l'image de soi. Ainsi, Fanny Georges (2011) nous explique que les utilisateurs des médias sociaux mettent en scène des identités multiples et redéfinissent leur propre identité au travers des réactions des autres utilisateurs. Bien que nous ayons abordé les aspects négatifs, cette mise en lumière d'identités multiples peut également avoir des conséquences bénéfiques pour l'individu, et notamment les adolescents. Pour comprendre cette théorie, il convient de revenir sur la mise en scène de l'intimité sur les réseaux sociaux.

La psychologue Elsa Godart (2016) dit que le selfie est associé au narcissisme. L'auteure explique ainsi, que le narcissisme selon Freud est constitutif du sujet, c'est-à-dire que le narcissisme traduit un amour de soi, qui permet de se confronter aux échecs et aux risques. C'est le cas quand un sujet poste un selfie sur les réseaux sociaux, qui sera donc jugé et évalué par les autres utilisateurs. Cependant, l'auteure nuance ce propos, les selfies permettent de passer de la conscience de soi à la représentation de soi. Ainsi, l'identité numérique qui est représentée sur les réseaux sociaux peut être vraie, exagérée ou fausse (c'est-à-dire qu'elle intègre des éléments imaginés ou idéalisés par l'utilisateur), mais cette identité reste tout de même une partie vraie de l'identité de l'utilisateur. C'est pourquoi, Elsa Godart (2016) explique que le « moi » réel et le « moi » virtuel donnent naissance au « moi » digital qui est un sujet que l'on modifie et que l'on améliore, et qui sera réinvesti dans la vie réelle. Ainsi, ce sujet cyber-moderne vient renforcer l'image de soi et donc l'estime de soi.

Serge Proulx, Mélanie Millet et Lorna Heaton (2012) prennent en considération les mises en lumière de l'intime dans les médias sociaux. Les auteurs définissent, en conséquence, l'intime comme étant un lieu de rencontre avec soi, que l'individu partage avec des

personnes choisies dans son cercle de connaissance. La mise en lumière de l'intime, au travers des médias sociaux et donc des réseaux sociaux, est expliqué par les auteurs comme une nouvelle norme de sociabilisation, qui se comprend comme étant le fruit d'une volonté de « transparence » (Proulx, Millet, Heaton, 2012, P.75).

Pour conclure, la présentation de soi et notamment au travers de la nudité permet de faire accepter à autrui des aspects de l'identité de l'individu qui se dévoile (Granjon, 2011).

### ***2.2.3 Les dangers liés à l'exposition sur les réseaux sociaux : le harcèlement et la e-réputation***

Le monde numérique est également un monde d'exposition, qui n'est pas toujours sûr. Ainsi, pour exemple, de nombreuses adolescentes peuvent se retrouver ciblé par un acharnement groupé d'utilisateurs inconnus. Cet acharnement est notamment très visible sur le réseau social Twitter. De là, peut découler une e-réputation, comme dans le cas de la jeune Mila, une lycéenne qui a réagi de manière maladroite sur le réseau social Twitter et s'est retrouvée harcelé et menacée de mort. En effet, bien que les nouvelles technologies de communication aient permis de développer de nouvelles interactions sociales, elles ont aussi été vecteur de nouveaux dangers, notamment de cyberviolence. En effet, la cyberviolence a augmenté depuis les années 2000, notamment avec les cyberharcèlements qui « peuvent gravement affecter la vie émotionnelle des adolescents, leur scolarité et leur insertion sociale et professionnelle future » (Blaya, 2013, P.11). La e-réputation correspond à l'identité numérique. Tout utilisateur des médias sociaux a une identité numérique. Cette identité numérique correspond à tout ce que nous publions sur Internet et les réseaux sociaux, ainsi que les publications de nous qui sont ajoutés par des tiers. Ainsi, la e-réputation correspond à une image donnée à une personne ou une entité (dans le cadre d'une société) sur Internet. L'identité de la personne ou de l'entité est reconstruite au travers des contenus qui sont véhiculés sur le Web.

Fanny George (2011) explique que bien qu'Internet permette un certain anonymat, toutes les informations qui y sont inscrites ne disparaissent pas. C'est pourquoi, bien que les utilisateurs se sentent protégés derrière leur écran, ils restent pour autant vulnérables. Bien que les réseaux sociaux permettent d'être en contact permanent avec une multitude

de personnes, ils complexifient également la sociabilité, par le biais notamment des rumeurs et des fausses informations.

C'est la raison pour laquelle les adolescents doivent constamment contrôler leur réputation, comme le souligne Nicole Boubée, Claire Safont-Mottay et Franck Martin (2019). Les adolescents ont donc pour objectif de paraître authentiques, tout en évitant d'être ridicules aux yeux de leurs pairs, au risque, le cas échéant, d'être moqués voire harcelés. Cette inquiétude touche plus particulièrement les filles et les homosexuels, car il faut à la fois être visible des autres, en s'exposant pour obtenir l'approbation d'autrui, tout en évitant les accusations de séduction qui peuvent nuire à leur réputation.

Ainsi, Claire Balleys (2016) explique que les adolescents ont recours à la publication de contenus privés sur Internet et les réseaux sociaux, afin « d'afficher » d'autres adolescents, c'est-à-dire les ridiculiser et ainsi, les rendre vulnérables. En effet, ils publient des conversations privées, des photos ou des vidéos privées, qui peuvent être de l'ordre de l'intime afin de décrédibiliser un pair. Cela va, par exemple, de la publication d'une photo dévalorisante pour la personne concernée à la publication de capture d'écran visant à montrer les échanges entre deux personnes afin de disqualifier un pair. Cette disqualification peut aller de la simple moquerie sur les réseaux sociaux au cyberharcèlement. Ainsi, en plus de mettre à mal l'identité numérique de l'individu concerné par ces publications de données privées, l'estime de soi de l'individu est atteinte, car on remet en cause son identité. Ce procédé permet, également, à l'adolescent, auteur de ce cyberharcèlement, de valider son capital social (se sentir soutenu par ses amis proches) et de préserver, comme l'indique Claire Balleys, son « territoire sentimental » afin de préserver son intimité. Les réseaux sociaux sont donc un espace de confirmation de sa place sociale où se joue quotidiennement une lutte pour s'intégrer au groupe de pair.

La e-réputation a donc des conséquences immédiates sur l'identité de la personne concernée, mais elle a également un impact sur son futur. En effet, sur le Web, rien ne se perd et ses informations seront toujours accessibles sur les moteurs de recherche, ce qui peut avoir des conséquences lors de la recherche d'emploi par exemple. En effet, aujourd'hui, les recruteurs ont la possibilité de rechercher le nom d'un candidat sur

Internet et découvrent ainsi toutes les publications liées à son nom. Les adolescents pensent maîtriser les informations qu'ils publient et qu'ils effacent sur internet mais, comme nous l'avons dit précédemment, rien ne disparaît réellement, certains sites internet comme « Webmii<sup>4</sup> », recensent toutes les informations disponibles sur une personne qui se retrouvent sur internet, ces informations peuvent être de l'ordre de photos, de vidéos de tag fait par une connaissance. Ainsi, en entrant son nom sur Webmii, des utilisateurs peuvent retrouver toutes les informations que l'on peut retrouver sur internet, et parfois même des contenus qui avaient été supprimés. Ces outils sont utilisés par certains recruteurs lorsqu'ils prospectent des futurs employés, car cela leur permet d'avoir une vision de la personne et de ses activités sur internet.

## **2.3 Les réseaux sociaux participent-ils à la construction de l'estime de soi ?**

### ***2.3.1 Les modèles véhiculés sur les réseaux sociaux participent à déconstruire l'estime de soi des adolescents***

Lorsque l'on navigue sur les réseaux sociaux, nous sommes confrontés à une nouvelle stratégie publicitaire. Par exemple, sur le réseau social Instagram, nous pouvons découvrir de nombreux « influenceurs ». Ces personnalités, par leur statut, leur position ou leur exposition médiatique, peuvent influencer les comportements de consommation dans un univers donné. En France, il existe un grand nombre d'influenceurs, provenant de la télé-réalité ou du monde numérique (youtubers, instagrameurs). Ces influenceurs sont très suivis par les adolescents. En effet, les adolescents sont en rejet de l'image parentale qu'ils substituent à des artistes, des sportifs, des personnalités publiques. Quand on observe attentivement les stories<sup>5</sup>, les influenceurs testent différents produits, allant du simple gadget de la vie quotidienne au produit minceur, ils présentent alors différents produits sans rapport avec les uns ou les autres le réseau social Instagram, le culte de

---

<sup>4</sup> Moteur de recherche recensant toutes les informations publiques disponibles sur une personne et permettant d'obtenir son coefficient de visibilité sur internet.

<sup>5</sup> Publication de photo ou de vidéo sur les réseaux sociaux qui ne durent que 24 heures.

l'image est maître. Le réseau social est un catalogue de profils avec des photographies de rêves : les corps élancés, le teint parfait, la peau lisse. Les instagrameurs les plus influents postent des photos de rêves. Pour arriver à ce résultat, les utilisateurs d'Instagram usent de stratégies, allant de la retouche photographique à l'utilisation de filtre. Sur les réseaux sociaux, la minceur est valorisée, quel qu'en soit le prix. Ainsi, les influenceurs n'hésitent pas à faire la promotion de régime, de programme sportif, de gélules amincissantes ou encore de chirurgiens plastiques. Ce phénomène est accentué par les défis, comme le « body challenge », qui sont mis en avant par les influenceurs.

Ainsi, comme nous l'avons dit précédemment, l'adolescence est marquée par une période de changement corporel, le jeune adolescent voit son corps se modifier, et dans un même temps il est confronté à ces images stéréotypées du corps parfait qui inondent les réseaux sociaux. C'est pourquoi l'adolescent se pose comme objectif d'acquérir cette image parfaite, dans un but de visibilité et de reconnaissance. Mais également, avec pour objectif d'accéder à la vie que montrent ces influenceurs. Les internautes n'ont souvent pas de distance critique face aux images que véhiculent les influenceurs. Fanny George (2009) explique que les médias et les réseaux sociaux transmettent « des valeurs et des comportements culturels des cultures dominantes. Ainsi, un stéréotype se crée et les individus doivent se conformer à cet idéal, pour paraître intégrés à la société. Les adolescents, qui sont dans une période de vulnérabilité et en quête de leur identité n'échappent pas à cette logique. Car derrière toutes ces stories, une logique d'intégration à la société, dans un monde occidental marqué par la virtualité, est en jeu.

Catherine Pinet-Fernandes (2008) alerte sur les dangers de l'utilisation d'Internet et des réseaux sociaux. Les sociétés occidentales sont restées figées et restreintes concernant les normes de la beauté. Ainsi, la minceur, voire la maigreur reste une image corporelle idéalisée, qui est relayée par Internet, mais surtout par les influenceurs qui sont très populaires auprès des jeunes. L'auteure souligne que les médias véhiculent l'idée que ce corps idéalisé peut être obtenu par le biais d'un effort personnel. Un navigant sur le réseau social Instagram, durant notre enquête nous avons découvert qu'un hashtag (un mot clé) est constamment supprimé sur le réseau social. En effet, de nombreux individus du mouvement pro-anorexie (prônant l'anorexie mentale ou les troubles du comportement alimentaire) mettent en avant sur Instagram la maigreur et influencent

donc de nombreux adolescents.

De même, la chirurgie esthétique est banalisée, voire valorisée, et permet d'atteindre des standards de beauté. Le journal Le Parisien publie en février 2019 un article édifiant, ainsi, le journal annonce que les 18-34 ans ont plus recours à la chirurgie esthétique que les 50-60 ans. Auparavant, les 50-60 ans étaient la catégorie démographique qui se tournait plus vers la chirurgie esthétique. Les jeunes adultes sont devenus donc une cible marketing pour les instituts de chirurgie plastique, grâce aux influenceurs. C'est pourquoi, sur les réseaux sociaux les filles se doivent d'apparaître minces, et les garçons se doivent de représenter la force, avec notamment une forte musculature. Tout cela a un impact inquiétant sur le bien-être et la santé des adolescents. En effet, de nombreuses adolescentes atteignant à peine la majorité ont recours à la chirurgie esthétique afin de transformer leur corps, qui est encore en mutation.

Une étude en psychologie (Melioli, et alii, 2018) démontre que la fréquence d'utilisation d'Instagram serait associée aux symptômes d'insatisfaction corporelle et de recherche de la minceur. Sur ce réseau social il y a une forte exposition de l'idéal de la beauté corporelle irréalisable et une forte internalisation de cet idéal. Les filtres et les retouches des photographies accentuent cet idéal qui est de ce fait impossible à atteindre. Bien que l'étude n'ait pas pu révéler qu'il y avait une incidence entre trouble du comportement alimentaire et présence sur le réseau social, elle a permis de montrer que les adolescents intégraient une image de corps idéalisée et donc de non-satisfaction de soi, à cause des images véhiculés par le réseau social. Ce qui permet de dire que les standards corporels véhiculés sur les réseaux sociaux ont des impacts sur la santé physique, en termes de privation de nourriture, de dénutrition, mais également sur la santé mentale car l'individu, malgré ses efforts restent insatisfaits de son corps et donc de lui, car il se fixe des objectifs inatteignables.

### ***2.3.2 Développer ses compétences et son engagement grâce aux réseaux sociaux***

Les médias sociaux apportent de nouvelles manières d'entretenir la sociabilité, notamment entre pairs, elles permettent de faciliter la mise en relation entre les individus dû à l'hyper-connectivité. Dans un même temps, les adolescents ont développé, pour une minorité d'entre eux des capacités numériques très techniques. Ainsi, l'utilisation des réseaux sociaux permettent de mettre en lumière son identité personnelle et ses productions, permettant le partage et la visibilité des contenus. De plus, il ne faut pas ignorer le fait qu'aujourd'hui nous vivons dans une société de l'image où les écrans dominant. C'est pourquoi, la virtualité a un impact majeur dans la société contemporaine. Séraphin Alava (Blaya, 2013) développe l'idée que les adolescents qui créent sur Internet développent des compétences créatrices. Ces créations sont d'ordre culturel, ainsi, ils commentent, « analysent, les critiquent voire les transforment ou les redocumentarisent » (Blaya, 2013, P.19). D'autres adolescents, notamment au travers de la création des blogs ou au travers des jeux-vidéos, ont développer des compétences numériques très affinés, de manière autodidacte, et ont une grande connaissance du numérique, qu'ils pourront par la suite transposer au professionnel.

Dans le système éducatif, le numérique s'est imposé, notamment avec les espaces numériques de travail (ENT), qui permettent l'enseignement à distance, mais également de communiquer et de consulter des informations sur sa scolarité. Néanmoins, les professionnels de l'éducation s'inquiètent de l'usage des réseaux sociaux par les adolescents, car ils participent à déconcentrer les adolescents des apprentissages. Les réseaux sociaux permettent aux adolescents d'être en lien avec des pairs de sa classe et d'échanger notamment sur des devoirs, la compréhension d'une notion (Blaya, 2013). L'ENT est aujourd'hui indispensable à la gestion des élèves et des établissements. Les enseignants se saisissent également des réseaux sociaux, aujourd'hui, et encore plus dans le cadre du confinement, car ils permettent de garder le lien avec leurs élèves et permettent de nouvelles formes d'apprentissages ludiques. Le confinement a également révélé l'importance des réseaux sociaux pour maintenir une sociabilité entre les individus, et notamment chez les adolescents qui vivent une situation de privation de liberté, dans

une phase où ils demandent à être davantage liés à leurs pairs.

Elsa Godart (2016) explique que les utilisateurs des réseaux sociaux et des médias numériques, utilisent les selfies à des fins de visibilité. Les selfies donnent la possibilité d'exprimer des émotions par le biais d'images éphémères dans le cas des réseaux sociaux. Le monde contemporain se construit au travers de l'écran. Le regard que l'individu porte au monde se fait par l'écran. Ainsi, de nombreux utilisateurs des réseaux sociaux ont su détourner les selfies afin de faire passer des messages. Le selfie est devenu un outil permettant de relayer l'expression, pour lutter pour les libertés ou pour lutter contre la censure, comme dans l'exemple du selfie de Ai WeiWei pour lutter contre la censure en Chine en 2009, ou encore Greta Thunberg qui a lancé les « Grèves pour le climat » grâce à ses réseaux sociaux et qui ont été relayées puis suivies par de nombreux adolescents dans le monde. Ces exemples montrent que les réseaux sociaux peuvent être porteurs de développement de compétences, et notamment avec l'exemple de Greta Thunberg, que les adolescents ont toute leur place, notamment grâce à leur habileté dans les réseaux sociaux. Les adolescents se sont peu à peu accaparés du pouvoir que leur ont conférés les médias sociaux, notamment à cause de leur consommation, afin de pouvoir transmettre leurs idéaux et leurs prises de positions.



# PARTIE 3 – METHODOLOGIE DE LA RECHERCHE ET ANALYSE DE L'ENQUETE

---

## 3.1 Présentation du terrain de recherche

### *3.1.1 Le lieu de l'enquête*

Afin de mener à bien notre recherche, nous avons appuyé notre travail d'une enquête réalisée sur le terrain. Ainsi, nous avons voulu démontrer qu'un lien de causalité existait entre la pratique des réseaux sociaux des adolescents et leur estime de soi. C'est pourquoi nous avons distribué un questionnaire, en format papier, à des élèves du Lycée Blaise Pascal à Charbonnière-Les-Bains. Le lycée comprend environ 1 400 élèves et bénéficie d'une certaine mixité sociale, bien que la majorité des élèves soient de catégorie socio-professionnelle élevée. Ainsi, notre étude s'est tournée vers des élèves de Sciences et Technologies du Management et de la Gestion (STMG), car selon une étude menée, en amont, par la Conseillère Principale d'Education (CPE) du lycée, la pratique des réseaux sociaux des élèves en STMG est particulièrement élevée. Ce questionnaire a donc été distribué à 98 élèves. Le terrain de recherche a une particularité, en effet, le lycée a fait le choix du carnet électronique numérique depuis 2018, ainsi, les élèves ont besoin d'utiliser leurs téléphones portables à différents moments de la journée afin de pouvoir avoir accès à leur emploi du temps, ou encore avoir accès à l'environnement numérique de travail (ENT). Durant le stage, nous avons pu observer que les élèves utilisent massivement les réseaux sociaux pendant et hors temps scolaire, ils communiquent également sur la classe par le biais de groupes sur divers réseaux sociaux. Nous allons donc nous questionner sur l'impact de cette utilisation sur la construction de l'estime de soi de ces adolescents.

### ***3.1.2 Le questionnaire de recherche***

Pour réaliser cette enquête, nous avons utilisé l'échelle de Rosenberg, afin de pouvoir évaluer l'estime de soi des adolescents. L'échelle de Rosenberg a été créée par Moriss Rosenberg, docteur en sociologie, en 1965. Moriss Rosenberg a mis au point pour ses études spécifiquement sur les adolescents. Le questionnaire comporte dix questions permettant d'évaluer l'estime de soi. De ce questionnaire découle un résultat permettant d'évaluer l'estime de soi. Ainsi, les résultats supérieurs à 39 correspondent à une estime de soi « très forte », les résultats entre 34 et 39 correspondent à une estime de soi « forte », les résultats entre 31 et 34 sont classés comme étant « moyenne ». Ces trois premières catégories ne nécessitent pas de travail sur l'estime de soi. Enfin, les deux dernières catégories : estime de soi « faible » entre 25 et 31 et estime de soi « très faible » inférieure à 25, nécessitent quant à eux un travail sur l'estime de soi. Ce questionnaire sur l'estime de soi couplé à huit autres questions sur l'usage qu'ont les adolescents des réseaux sociaux : la fréquence, les moments d'utilisation, l'utilisation qu'en font les adolescents. Ainsi, nous tenterons de démontrer dans un premier temps l'action réalisée sur les réseaux sociaux, en effet, les adolescents sont -ils acteurs ou de simples consommateurs de contenus ? Partagent-ils des informations personnelles ? Les réseaux sociaux jouent-ils un rôle sur leurs perceptions d'eux-mêmes ? Nous essaierons également de montrer si le fait de publier des photos ou vidéos personnelles a un impact sur leur estime de soi. Le fait d'être actif ne permet pas forcément d'avoir une image négative, la faible estime de soi est déjà présente de prime abord et amplifiée par les réseaux sociaux. Pour donner suite à ce questionnaire une intervention sera réalisée avec la CPE de l'établissement en collaboration avec la stagiaire CPE afin d'intervenir auprès des élèves de STMG spécifiquement sur leur estime de soi et ainsi travailler sur les représentations qu'ont les adolescents d'eux-mêmes, accompagné d'un travail en petit groupe. Le ciblage sur les classes de STMG vient en réponse à un manque d'estime de soi de ces élèves, qui se retrouvent pour une majorité d'entre-deux en voie technologique à la suite d'un refus de la voie générale.

## 3.2 Les résultats de l'enquête

Les élèves enquêtés sont des lycéens. Globalement, l'estime de soi des élèves est bonne, en effet 65% des élèves enquêtés ont une estime de soi moyenne à très forte, comme l'indique l'échelle de Rosenberg, ces élèves n'ont pas besoin de travailler sur leur estime de soi. L'enquête révèle que 35% des élèves ont une faible et très faible estime de soi.

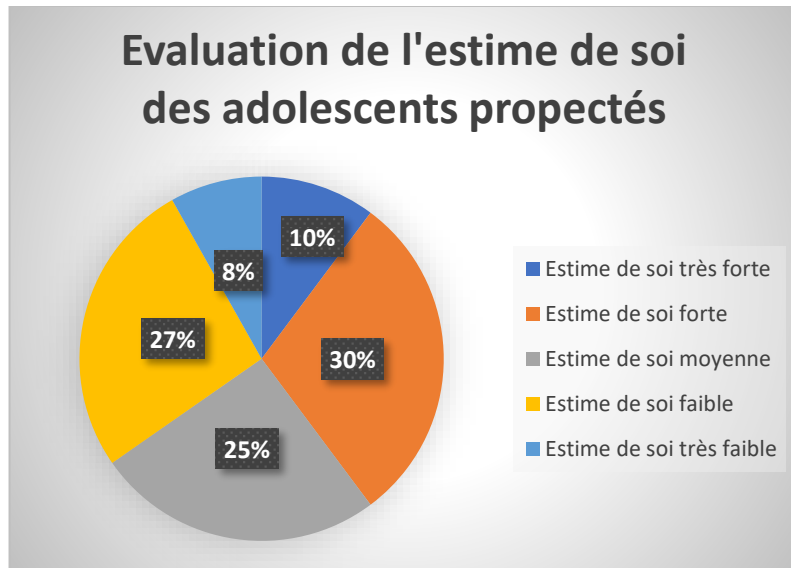


Figure 2 représentation de l'estime de soi chez les adolescents enquêtés.

### 3.2.1 La pratique des réseaux sociaux est-elle influencée par l'estime de soi ?

Les résultats indiquent que les adolescents sont, en moyenne, connectés entre 2 et 5 heures par jour sur les réseaux sociaux.

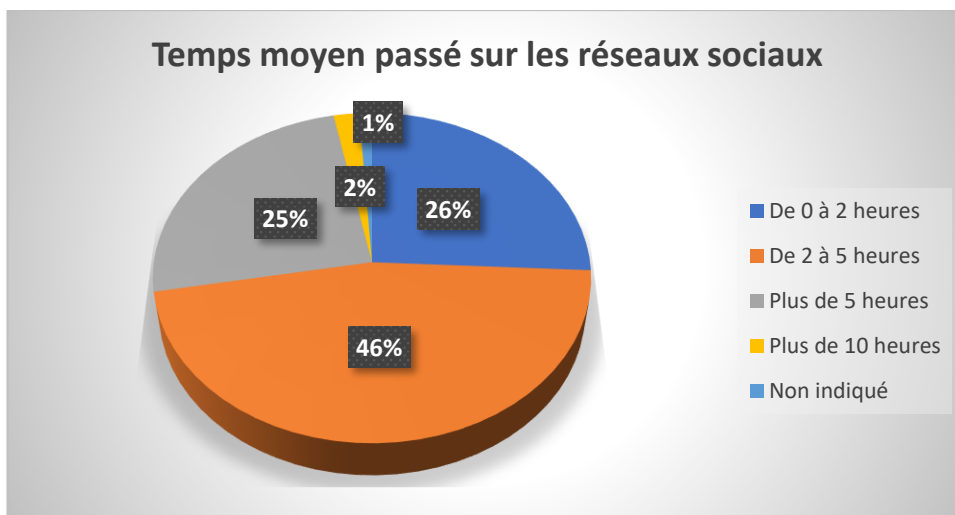


Figure 3 : Temps moyen passé sur les réseaux sociaux.

En effet, les réponses aux questions concernant le temps passé sur les réseaux sociaux, et nous montrent que 46 % d'entre eux passe environs de 2 à 5 heures sur les réseaux sociaux. Les réseaux sociaux sont utilisés massivement par les élèves dans le cadre de leurs loisirs, mais également pour communiquer avec les membres d'une même classe et se transmettre des informations relatives à leur scolarité.

Cependant, les résultats indiquent que les pratiques diffèrent selon la catégorie de l'estime de soi, de l'échelle de Moriss Rosenberg.

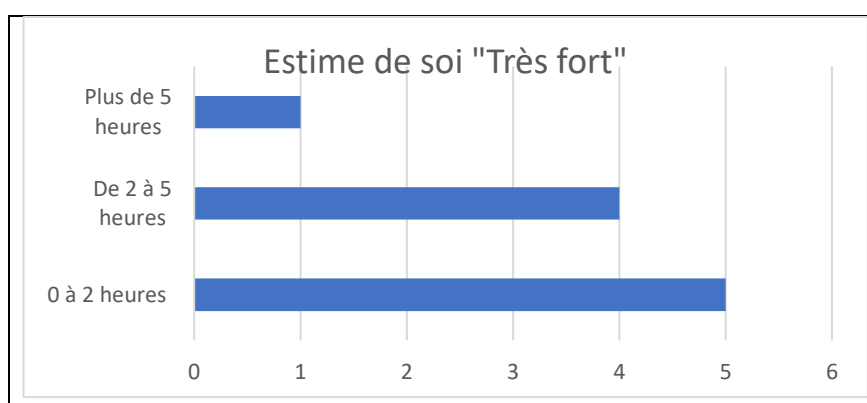


Figure 4: Répartition par temps de présence sur les réseaux sociaux.

De même, trois adolescents ne se connectent que le matin et le soir, ainsi que le week-end à leurs réseaux sociaux.

Ces résultats nous révèlent que les adolescents ayant une forte estime de soi restent plus distants aux réseaux sociaux, mais leur faible nombre ne les rend pas très représentatif.

C'est pourquoi, il est intéressant de confronter ces résultats avec les adolescents du groupe « forte estime de soi ». Ce groupe comporte 26 élèves, les résultats de l'enquête montrent de grandes similitudes avec le groupe précédent.

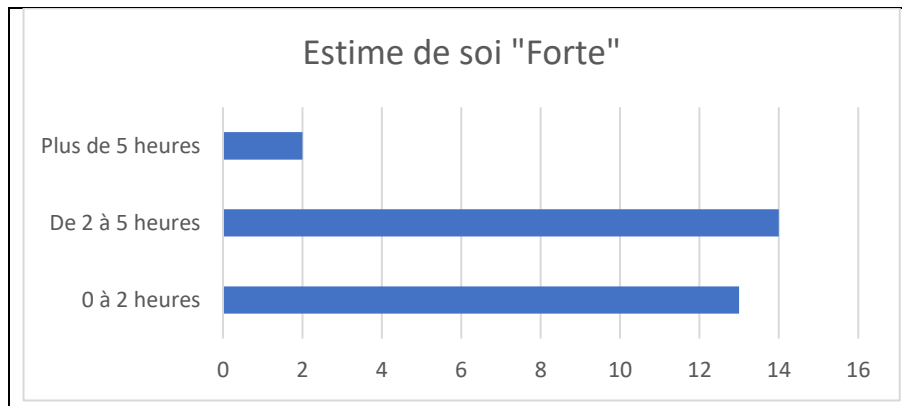


Figure 5: Répartition du temps passé sur les réseaux sociaux des adolescents ayant une estime de soi « Forte ».

Comme dans le résultat précédent, les élèves sont présents moins de 5 heures par jour sur les réseaux sociaux, avec également 14 élèves se connectant uniquement le matin et le soir.

Il convient cependant de confronter ces résultats aux groupes « Très Faible » et « Faible ». Le groupe « Très Faible » se compose de 8 élèves et le groupe « Faible » de 26 adolescents. Ainsi, il convient d'analyser la présence sur les réseaux sociaux de ces deux groupes et de leurs pratiques.



Figure 6: Répartition du temps de présence sur les réseaux sociaux des groupes « Très Faible » et « Faibles »

Ces résultats ont été adaptés aux réponses données par les élèves. En effet, deux élèves du groupe « très faible » ont ajouté sur leurs questionnaires qu'ils étaient présents plus de 10 heures par jour sur les réseaux sociaux. Ainsi, on constate une inversion de la

tendance selon l'estime de soi. Bien que les deux groupes soient connectés entre 2 et 5 heures par jours, majoritairement. On constate une plus grande proportion des élèves qui sont connectés plus de 5 heures par jour, 15 adolescents sur 34, et dans une même logique seule 2 sur 34 sont connectés moins de deux heures par jour.

Il convient, tout de même de confronter ces résultats au groupe « estime de soi Moyenne ». Le groupe comporte 25 adolescents.

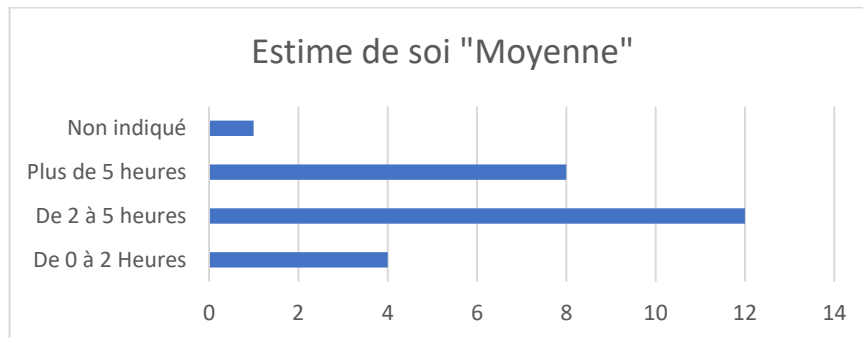


Figure 7: Répartition du temps de présence sur les réseaux sociaux du groupe « Moyenne »

Ce groupe montre qu'une majorité des adolescents se connectent entre 2 à 5 heures par jour.

Les résultats aux questions montrent qu'il y a bien une relation entre l'estime de soi et la présence sur les réseaux sociaux. Les réponses aux questions montrent également que les pratiques des adolescents changent selon leur estime de soi. Ainsi nous pouvons dire que les adolescents sont présents sur les réseaux sociaux à des fins relationnelles dans un premier temps. Les réseaux sociaux permettent de garder le lien avec les pairs.

### ***3.2.2 Les adolescents utilisent-ils les réseaux sociaux à des fins de sociabilisation ?***

Les résultats ont ainsi montré que 46% des adolescents utilisaient les réseaux sociaux entre 2 et 5 heures. Cependant il convient de mesurer maintenant quelles pratiques les adolescents font des réseaux sociaux.

Ainsi, notre questionnaire c'est attaché à connaître les usages qu'avaient les adolescents

sur les réseaux sociaux. C'est pourquoi, au travers de questions nous avons pu en déduire un résultat permettant de montrer si les adolescents avaient les tous les mêmes pratiques.

Nous leur avons demandé quel type de contenu les adolescents postaient sur les réseaux sociaux. Nous avons fait le choix de leur laisser la possibilité de cocher plusieurs items. Dans un premier temps, nous nous sommes questionnés sur les contenus postés : qu'ils soient privés (photographies ou vidéos personnelles, d'eux ou de leurs proches et de leurs pairs), à titre informatifs (résultats sportifs, articles de journaux, évènements sur des thèmes liés aux sujets intéressants personnellement l'adolescent), et enfin s'ils utilisaient les réseaux, uniquement afin de consulter les réseaux sociaux de leurs pairs et des personnalités publiques).

Ainsi selon l'estime de soi, les pratiques des adolescents sont différentes. En effet, les élèves dans la catégorie « très forte estime de soi » sont au nombre de dix. L'étude de leurs pratiques révèle que ce groupe est moins présent sur les réseaux sociaux. Seuls trois d'entre eux postent des contenus privés sur leurs réseaux sociaux et la majorité du groupe poste uniquement à titre informatif et le groupe consulte les réseaux sociaux afin de rester informés sur des sujets d'actualité ou sur les contenus postés par leurs pairs et les personnalités publiques. De même pour le groupe « estime de soi Forte », qui se compose de 26 élèves, 10 d'entre eux utilisent les réseaux sociaux afin de consulter ceux de leurs pairs et de personnalités publiques, de même, seuls 11 adolescents postent des contenus privés.

Le groupe « estime de soi Moyenne » révèle que les pratiques, de ces adolescents, sont plus mixtes, en effet, ils postent des contenus personnels et à titre informatif, consultent les réseaux sociaux de leurs pairs et des personnalités publiques principalement.

Les deux derniers groupes « estime de soi très faible » et « estime de soi faible » ont également des pratiques différentes sur les réseaux sociaux. Concernant l'usage qui est fait des réseaux sociaux par les adolescents ayant une très faible estime de soi, seuls deux d'entre eux consultent uniquement les réseaux sociaux de leurs pairs ou de personnalités publiques. Les autres postent des contenus personnels (photos, vidéos) et consultent les réseaux sociaux de leurs pairs et des personnalités publiques. Dans le groupe « estime de

soi faible », la moitié des élèves postent des contenus privés (photos, vidéos) et consulte les réseaux sociaux de leurs pairs et de personnalités publiques. Il est également intéressant de constater que 9 adolescents sur les 34 des deux groupes postent des contenus à titre informatif, ainsi que 9 dans d'eux ne font que consulter les réseaux sociaux de leurs pairs.

Ainsi, les résultats confirment que les réseaux sociaux sont bien un moyen de sociabilisation pour les adolescents et permettent principalement aux adolescents ayant une « très faible » et « faible » estime de soi de se mettre en lumière.

### ***3.2.3 Les réseaux sociaux sont-ils un lieu de vulnérabilité, notamment pour les adolescentes ?***

Pour répondre à cette question, nous avons donc demandé aux élèves d'indiquer leurs genres (féminin, masculin ou non-binaire) en préambule à nos questionnaires. Ainsi, le groupe se compose de 43 filles, de 49 garçons, de 1 non-binaire et de 3 élèves n'ayant pas indiqué leur genre.

Lorsque que nous nous intéressons à la répartition par genre, nous constatons que les filles ont une moins bonne estime de soi que les garçons. Pour vérifier ce propos nous proposons une comparaison entre les groupes « estime de soi faible » composé de 25 élèves et « estime de soi forte » composé de 26 élèves.

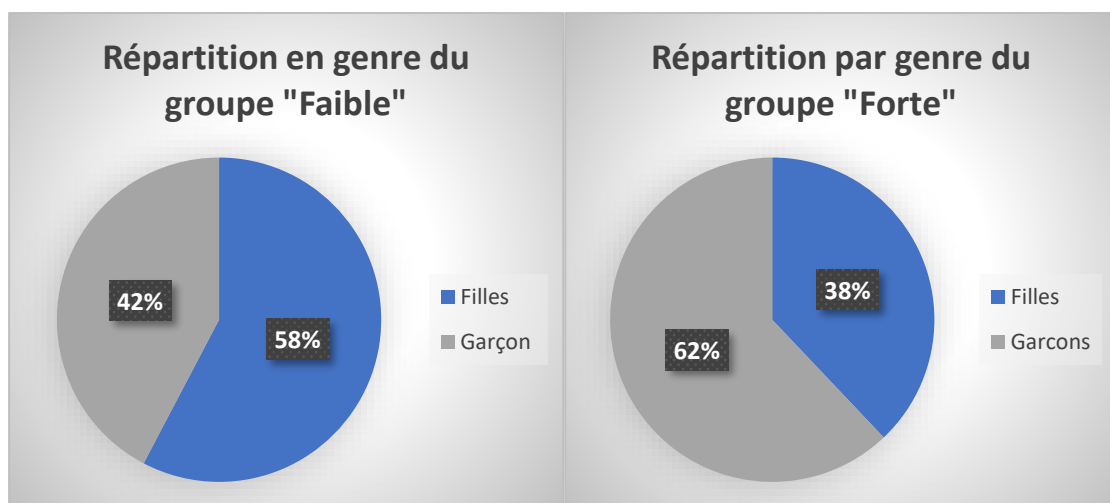


Figure 8: Répartition en genre des groupes estime de soi « Faible » et « Forte »



Ainsi nous constatons que les filles sont majoritaires dans le groupe « estime de soi faible » et minoritaires dans le groupe « estime de soi forte ». De même, dans le groupe « estime de soi très forte » aucune fille n'est représentée. Cependant, il convient de nuancer car, les deux élèves ayant les taux les plus faibles d'estime de soi sont des garçons, avec respectivement 11 et 18, nous sommes donc sur une estime de soi extrêmement faible.

En partant du postulat que les élèves de la catégorie moyenne à très forte ne nécessite pas de travail sur l'estime de soi, ainsi nous constatons que 56 % des filles ont une bonne estime de soi, 71 % des garçons ont une bonne estime de soi, et 67% des non-binaires ont une bonne estime de soi.

Pour vérifier que les réseaux sociaux sont un lieu de vulnérabilités nous avons ainsi questionné les adolescents, sur la vision de leur image personnelle.

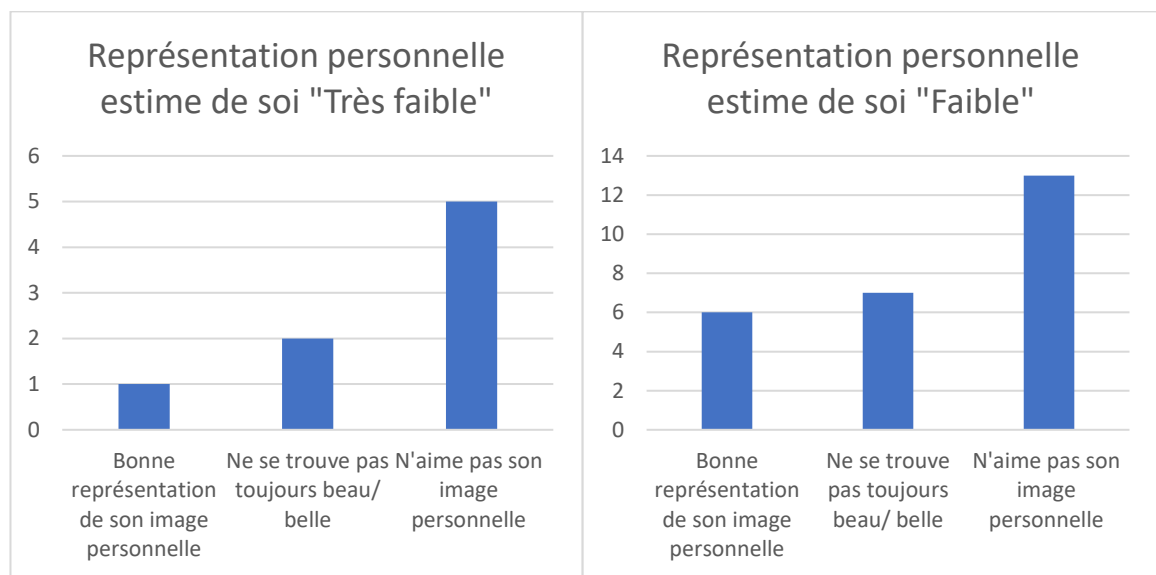


Figure 9: Relation entre image de soi et estime de soi des groupes « Très faible » et « Faible »

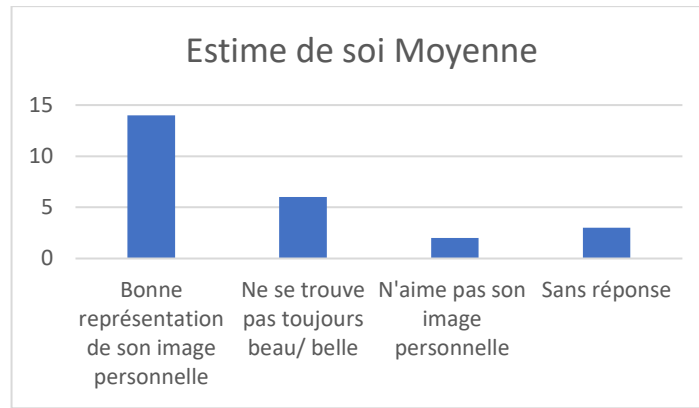


Figure 10 : Relation entre image de soi et estime de soi "Moyenne"

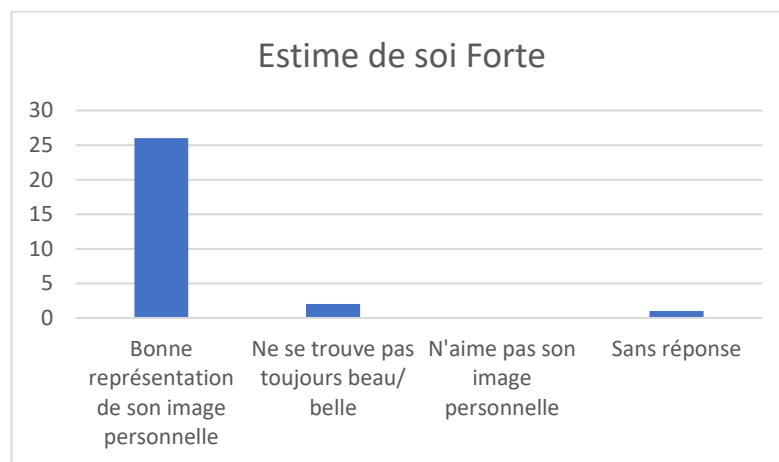


Figure 11: Relation entre image de soi et estime de soi « Forte »

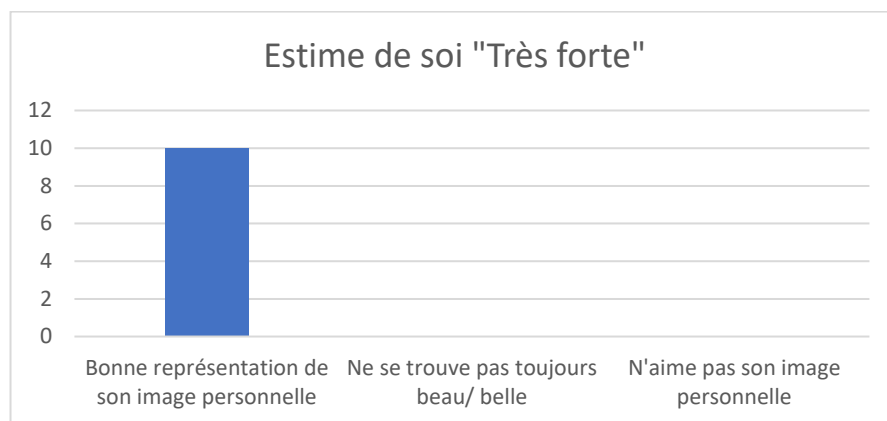


Figure 12: Relation entre image de soi et estime de soi « Très Forte »

Ces figures montrent que corrélativement, les adolescents ont une représentation en adéquation avec leur estime de soi.

Cependant, les questionnaires ont interrogé les adolescents sur les contenus qu'ils rencontrent sur les réseaux sociaux. Ainsi, il leur a été demandé comment ils jugent les contenus de leurs pairs, s'ils trouvaient que les contenus de leurs pairs étaient trop « intimes » (concernant la sphère privée, contenus concernant la famille ou des proches), ainsi que s'ils trouvaient que certains contenus étaient « violents » (scènes de bagarres, scènes pornographiques). Ainsi, en considérant la proportion des élèves ayant une estime de soi bonne (valeurs comprises entre moyenne et très forte), 28% d'entre eux estiment que certains contenus sont trop intimes ou sensibles. Certains adolescents ont expliqué ce choix « les photos en maillot de bain par exemple », explique un adolescent ou encore « des photos ou des vidéos à moitié dénudé », explique encore une autre adolescente. Il convient également de nuancer ces résultats, 50% des élèves ayant une estime de soi très forte estime que les contenus de leurs pairs sont trop intimes ou sensibles. A contrario, seuls 9 % des élèves des autres groupes disent être confrontés à des contenus intimes ou sensibles. Ainsi, ces résultats montrent que les adolescents ont des visions différentes sur les contenus postés par leurs pairs, bien que 80% d'entre eux affirment que leurs pairs sont valorisés sur leurs réseaux sociaux.

Nous proposons maintenant d'analyser les résultats, que nous avons récoltés, concernant la représentation de soi par genre. Ainsi, nous pouvons dire que 33 % des filles ont une représentation négative d'elles, contre 18 % des garçons, et 67 % des non-renseignés. Concernant un avis neutre, nous obtenons 14 % des filles, 16% des garçons et 100 % des non-binaires. Enfin, 51 % des filles ont une représentation personnelle positive, contre 63 % des garçons et 33 % des non-renseignés. Ainsi, les résultats montrent que les garçons ont une meilleure représentation personnelle dans notre échantillon.

Les adolescents ont été également dû s'exprimer sur les problématiques de certains contenus postés. Ainsi, 23% des adolescents enquêtés indique regretter d'avoir posté un contenu, pour des raisons variées : « elle date un peu quand j'étais cheum (moche) », « car au final je ne me trouvais pas jolie et personne l'a liké », « j'avais posté une photo de ma petite amie et elle m'a quitté après, en sachant que je suis une fille », « des TikToks de moi en 6<sup>e</sup> », « quand je me suis trompée », « une photo en maillot de bain », : « photo osée, dénudé », « trop de commentaire négatif », « Vidéo d'un rapport avec mon ex qui pourrait refaire surface » (qui signifie : la vidéo d'un acte sexuel avec un ancien petit ami),

« défois les commentaires, ou les réactions aux photos font que tu regrettes ou supprime la ou les photos », « j'étais énervée j'ai posté une photo de ma pote ». Ces exemples montrent que les contenus que les adolescents ont regretté avoir postés peuvent se classer dans trois catégories : les réactions ou le manque de réactions de leurs pairs face à un contenu, des contenus trop intimes, et enfin des contenus remettant en cause l'identité de l'adolescent ou d'un pair. Les résultats révèlent également une plus grande vulnérabilité des filles. En effet, elles représentent 70 % des élèves de cet échantillon.

En conclusion nous pouvons dire qu'il y a bien une relation entre estime de soi et représentation de soi. Les résultats montrent également que les filles sont plus vulnérables concernant leur représentation personnelle et qu'elles sont plus vulnérables sur les réseaux sociaux que les garçons, ou les non-binaires. Ces résultats se comprennent dans la différenciation de la pratique des réseaux sociaux selon le genre.

### ***3.2.4 Les réseaux sociaux permettent-ils aux adolescents de développer des compétences ?***

Les adolescents de notre échantillon utilisent les réseaux sociaux afin de se sociabiliser dans un premier temps. Notre enquête révèle que 100 % des élèves enquêtés utilisent les réseaux sociaux. Pour confronter notre théorie, nous nous proposons d'analyser le taux d'élèves postant sur des sujets d'informations et d'intérêts, afin de vérifier notre hypothèse.

Ainsi, 30 % des élèves enquêtés publient des informations sur des sujets qui les intéressent. Ces sujets varient, ainsi, certains relaient des articles concernant l'éducation, des résultats sportifs, sur l'environnement, ou encore sur des sujets de télé réalité. Si nous regardons les résultats plus précisément, nous constatons que dans la catégorie estime de soi « très faible » 25 % des élèves publient des informations d'actualité (soit 2 élèves sur 8), dans la catégorie estime de soi « faible » 27 % des élèves publient des informations d'actualité (soit 7 élèves sur 26), dans la catégorie estime de soi « moyenne » 16 % des élèves publient des informations d'actualité (soit 4 élèves sur 25, un élève n'ayant pas renseigné cette partie du questionnaire), dans la catégorie estime de soi « forte » 38 % des élèves publient des informations d'actualité (soit 11 élèves sur 29), dans la catégorie estime de soi « très forte » 50 % des élèves publient des informations d'actualité (soit 5

élèves sur 10).

Quand on observe plus précisément ces résultats, on constate que 59 % des élèves publiant des informations sur des sujets d'intérêt, ne postent pas sur leurs réseaux sociaux des informations d'ordre personnel. De plus, 82% de ces élèves ont une bonne estime de soi, c'est-à-dire comprise entre la catégorie moyenne à très forte. Ainsi, cela confirme que l'usage des réseaux sociaux est influencé par l'estime de soi.

### ***3.2.5 Synthèse des résultats***

En conclusion de ces enquêtes, une relation existe bien entre l'estime de soi et la présence et la pratique sur les réseaux sociaux. Les adolescents ayant une faible estime d'eux sont plus présents sur les réseaux sociaux et ont moins de recul sur ce qu'ils postent. Ils sont davantage vulnérables notamment par rapport à la validation par les pairs des contenus postés. Les filles sont également plus vulnérables que les garçons, bien que les résultats soient à nuancer. En effet, les garçons sont plus tournés vers les jeux-vidéos en ligne et ce questionnaire n'abordait pas les interactions qu'ils entretiennent avec leurs pairs.

Les élèves ayant une bonne estime de soi adoptent une distance avec les réseaux sociaux et ont dans un même temps, une vision objective des réseaux sociaux.

Les résultats montrent également que les adolescents ont une vision très positive des publications de leurs pairs sur les réseaux sociaux. Cependant, on constate que les adolescents ayant classés dans les groupes « Forte » et « Très Forte » estime de soi, ont une distance critique avec certaines publications de leurs pairs. Cette distance se ressent nettement moins dans les autres groupes.

# PARTIE 4 – OUTILS ET PERSPECTIVES A

## DISPOSITIONS DU CONSEILLER

### PRINCIPAL D'EDUCATION (CPE)

---

#### **4.1 Des problématiques liés à la pratique adolescente des technologies d'information et de communications**

##### ***4.1.1. Constatation de nos résultats***

Les réseaux sociaux participent à la construction de l'identité de l'adolescent et lui permettent principalement d'interagir avec ses pairs, afin d'être intégré par son groupe de pair, ce qui a comme nous l'avons expliqué un impact sur l'estime de soi. Ainsi, notre enquête a montré que majoritairement, les adolescents utilisaient entre 2 à 5 heures, par jour, les réseaux sociaux.

Ainsi, les enquêtes menées auprès de nos élèves révèlent que 48 élèves sur 98 ont été confronté à des contenus qu'ils estiment trop intimes, violents ou qu'ils n'ont pas maîtrisé certaines publications. Les filles sont particulièrement vulnérables, notamment à cause du corps idéalisé qui est relayé par les réseaux sociaux. Nous notons de même, une relation entre l'estime de soi et la vulnérabilité sur les réseaux sociaux. Les élèves ayant une bonne estime de soi, c'est-à-dire comprise entre la moyenne à très forte, sont plus sensibles aux contenus postés par leur pairs. Ainsi, il apparaît un besoin notamment dans les pratiques des réseaux sociaux et les idéaux transmis par les réseaux sociaux. Dans notre partie sur l'impact des réseaux sociaux sur la représentation de soi nous avons mis en lumière les dangers que peuvent avoir les réseaux sociaux sur l'image de soi des adolescents. Une des élèves nous a signalé être en attente de jugement pour des faits de cyberharcèlement.

### ***4.1.2 Un usage des outils numérique non raisonné***

L'absence de distance critique a eu des conséquences sur le bien-être des élèves. En effet, nous avons constaté que les élèves ayant eu des réactions négatives avaient, en conséquence, adapté leur pratique. De même, cela nous amène à penser que le cyberharcèlement touche nos élèves. La mise en lumière sur les réseaux sociaux de son identité personnelle, en création ou modifiée, permette aux élèves de s'affirmer et de s'émanciper. Cependant, nous pouvons noter que les élèves ayant des réactions négatives peuvent ainsi être isolés de leur groupe de pair, car ils ne répondent pas à une certaine standardisation de l'apparence ou de la personnalité.

Le temps évalué par les adolescents de leur présence sur les réseaux sociaux nous paraît également élevé. Ainsi, il n'y a pas de moment de déconnexion, entre l'adolescent et ses pairs, ce qui accentue, comme nous le savons, le phénomène de harcèlement et enferme également l'adolescent dans une virtualité, avec comme nous l'avons mentionné précédemment des conséquences qui peuvent avoir un impact sur l'isolement de l'individu, qui se retrouve enfermé dans une identité virtuelle, ne reflétant pas la réalité.

### ***4.1.3 Les compétences du CPE en faveur de l'éducation aux médias et à l'information***

Depuis la Loi de programmation et d'orientation pour la refondation de l'École de la République du 8 juillet 2013, l'éducation aux médias et à l'information est entrée au programme de l'Éducation nationale. Outre l'apprentissage des technologies de l'information et de la communication, l'Éducation nationale donne également comme axe de priorité, l'apprentissage à devenir un citoyen responsable sur Internet. L'élève doit apprendre à rechercher l'information et sa source. Depuis la Loi pour l'école de la confiance du 26 juillet 2019 : « l'éducation aux médias et à l'information renforcée, permettant par exemple d'appréhender la question du rôle des réseaux sociaux en matière d'information ». Les pratiques d'enseignement se doivent ainsi de permettre d'appréhender la question « du rôle des réseaux sociaux dans l'information » (Légifrance, 2019). Ainsi, l'École se doit de former et de sensibiliser les adolescents à un usage raisonné

des nouveaux médias sociaux, en relation avec les évolutions sociétales. Le conseiller principal d'éducation a pour compétences d'« Intégrer les éléments de la culture numérique nécessaires à l'exercice de son métier » comme le souligne le référentiel de compétences dédiés aux CPE, du 18 juillet 2013 (Légifrance, 2013). C'est pourquoi, sa mission est d'intégrer la culture numérique à sa pratique mais également de sensibiliser les élèves à l'usage des outils numériques, et notamment des médias sociaux. Ainsi, le CPE a la possibilité de mener des séances d'informations à destination des adolescents sur l'usage des réseaux sociaux, sur l'impact de l'utilisation excessive des outils numériques sur la santé. En effet, des temps non-modérés d'utilisation influent sur le temps consacré au sommeil, qui a des conséquences sur l'attention, le comportement et la mémoire des individus mais également sur le bien-être psychique. C'est également, un facteur de risque de cyberharcèlement. Il convient, aussi, de souligner que la lutte contre le harcèlement et le cyberharcèlement sont devenues une des priorités de l'Education nationale, depuis la Loi du 8 juillet 2013. Le harcèlement et le cyberharcèlement ont un impact sur la vie des élèves et des conséquences sur le long terme. Qu'ils soient victimes ou auteurs, les élèves risquent ainsi l'isolement, le décrochage scolaire, la dépressivité et cela aura un impact notamment dans leur insertion sociale et professionnelle. En tant que professionnel de l'éducation, il est important de rappeler aux élèves que le harcèlement ainsi que le cyberharcèlement sont punis par la loi. Dans notre contexte, le cyberharceleur encourt deux ans de prison ainsi que 30 000 euros d'amende (Code Pénal, 2020).

#### ***4.1.4 Les objectifs visés et les actions que nous nous proposons de mettre en place***

Ainsi, dans le cadre de notre étude, nous avons constaté que certains élèves enquêtés étaient concernés par une affaire de cyberharcèlement. C'est pourquoi, il apparaît nécessaire de sensibiliser les élèves aux conséquences du cyberharcèlement. Cette sensibilisation a pour but de développer le bien-vivre ensemble, former le futur citoyen actif et éclairé de demain, développer l'esprit critique de nos élèves et les amener à un usage raisonné des outils numériques.

C'est pourquoi au cours d'une journée contre le harcèlement, nous mettrons en place une sensibilisation particulière sur le cyberharcèlement. Ainsi, nous montrerons, grâce aux



exemples sur les réseaux sociaux, comment le cyberharcèlement se construit et quel impact il a sur la vie des personnes impliqués, qu'elles soient victimes ou auteurs. De même, la sensibilisation des élèves aux dangers des réseaux sociaux abordera les thèmes des risques encourus par les auteurs de cyberharcèlement.

Adopter une distance critique face aux informations qui circulent sur Internet, tel est l'objectif des ateliers qui peuvent se mettre en place. Nous proposons, dans ce cadre, d'analyser les images qui sont diffusées et partagées massivement sur les réseaux sociaux afin de les confronter à la réalité, lors d'ateliers débats. Nous aborderons également, les questions de la présentation de soi en ligne et des limites qui doivent être respectées par les adolescents, notamment en termes de nudité et de surexposition de soi.

## **4.2. L'image de soi et l'estime de soi des adolescents**

### ***4.2.1 Ce qu'a révélé nos enquêtes***

L'enquête montre que 65 % des élèves ont une estime de soi positive. Nous notons que les scores des autres élèves sont très bas et influent sur leur scolarité, notamment car ils sont dans un schéma de dévalorisation. Ce schéma se transmet à cause de l'utilisation des réseaux sociaux et des médias. Les adolescents, quel que soit leur genre, révèlent que les images du corps idéalisé et des moyens d'y parvenir influencent le comportement des adolescents. Durant la formation sur l'estime de soi qui a suivi notre enquête dans l'établissement, le terme de « body goal » (corps idéalisé), est revenu à chacune des séances. Le corps idéalisé amène nos élèves à ne pas être satisfaits de leur corps, en témoignent les commentaires laissés par nos élèves. En effet, bien que certains aient une image de soi positive, ils ont signalé qu'ils postaient des contenus personnels que lorsqu'ils se sentaient valorisés « mais parfois je ne suis pas belle », « quand j'étais cheum » (signifiant moche, c'est-à-dire ne répondant pas à un objectif personnel). Cette idéalisation du corps, par les adolescents, entraîne l'imposition d'objectifs non-atteignables, et à avoir pour idée de recourir à des médications dans le but d'atteindre des objectifs fixés, ainsi qu'à réfléchir à la possibilité de passer par la chirurgie esthétique.

Notre étude montre également que l'estime de soi influe sur la pratique des réseaux sociaux. Nous pouvons ainsi dire que plus l'estime de soi est élevée plus l'adolescent sera distant des réseaux sociaux.

#### ***4.2.2 Des conséquences sur la santé et le bien-être des élèves.***

Ces images idéalisées du corps qui sont partagées sur les réseaux sociaux ont un impact sur le bien-être et le développement des compétences psychosociales des adolescents. Il faut ajouter que les objectifs fixés pour atteindre un corps idéal ont des conséquences psychiques chez l'adolescent. Cette internalisation de ces images ne permet pas aux adolescents de s'accepter et de développer un bien-être mental. Les images idéalisées du corps amènent à des dérives sur le plan de santé physique, pouvant entraîner des comportements alimentaires néfastes pour la santé et le développement hormonaux des adolescents.

#### ***4.2.3 Les compétences du CPE au travers du parcours éducatif de santé :***

La promotion de la santé est devenue une priorité pour l'Education nationale depuis la circulaire du 2 décembre 2011. En effet, la promotion de la santé dans les établissements scolaires est un facteur de bien-être, de réussite scolaire, mais surtout d'égalité. L'Ecole a donc pour mission de veiller à la santé des élèves et à les préparer pour leur vie de futurs citoyens actifs. En conséquence, le parcours éducatif de santé vise à promouvoir des actions de prévention pour la santé, il s'étend de la maternelle au lycée et axe ses priorités sur l'hygiène, la nutrition, la sexualité, les conduites à risques, les jeux dangereux, le mal-être et l'éducation à la responsabilisation face aux risques. Dans le cadre de notre travail sur l'estime de soi et la pratique des réseaux sociaux, nous mettrons en avant des actions visant à sensibiliser les élèves sur l'alimentation et les dangers des médicaments qui sont proposées sur le thème des réseaux sociaux, afin d'amener les adolescents à aimer leur corps et à l'accepter malgré ses particularités.

La loi d'orientation et de programmation pour la refondation de l'École de la République du 8 juillet 2013 prend comme priorité l'éducation à la santé. Ainsi, comme défini dans l'article 6 « Les actions de promotion de la santé des élèves font partie des missions de l'Éducation Nationale ». Bien que ces actions en faveur de la santé soient principalement abordées par les médecins et infirmiers scolaires, d'autres professionnels de l'éducation ont un rôle important dans la sensibilisation et l'orientation vers des personnes ressources. Ainsi, comme le souligne le référentiel de compétences de 2013, les professionnels de l'éducation se doivent de participer à la construction des parcours et notamment à la promotion de santé dans le cadre du parcours éducatif de santé et du Comité d'éducation à la santé et à la sexualité (CESC). Ainsi, les différents acteurs de la communauté éducative ont pour mission de prévenir et d'informer tout comportement à risque, tel que l'anorexie, la prise de médication, la dépression.

#### ***4.2.4 Les objectifs et actions collectives dans le cadre de l'acceptation de soi***

Dans ce cadre, l'éducation à la santé, notamment du bien-être, des conduites à risques et de la nutrition se doit d'être remédiée. Ainsi, des ateliers, suivant les besoins, peuvent être mis en place, en collaboration avec l'équipe médico-sociale, pour déconstruire les idéaux corporels véhiculés sur les réseaux sociaux. Ainsi, avec l'équipe médicale de l'établissement scolaire, des séances de sensibilisations peuvent être mises en place, afin de faire prendre conscience aux adolescentes notamment que cet idéal corporel ne peut être atteignable. Ainsi des ateliers débats, animés par les personnels du service médico-social, et d'autres personnels de l'éducation, tel que les enseignants en sciences et vie de la terre et de chimie, permettront de mettre en avant les contradictions qui sont relayées sur les réseaux sociaux concernant la nutrition.

Le parcours santé nous permet également de mettre en place des séances d'éducation à la sexualité. Lors de ces séances, il est nécessaire d'aborder les questions d'exposition de soi et de nudité afin que les adolescents prennent pleinement conscience des conséquences sur le court terme, c'est-à-dire la possibilité que leurs publications soient diffusées, mais également sur le long terme, notamment car ces publications peuvent

réapparaître des années plus tard.

#### ***4.2.5 Remédiation de l'estime de soi***

La conseillère principale d'éducation, de l'établissement enquêté, a pour habitude de mettre en place une formation sur le thème de l'estime de soi, à destination des classes de Premières Sciences et technologies du management et de la gestion. En effet, ces élèves ont, selon les enquêtes menées par le lycée, une estime de soi plus faible que les autres filières. Ceci est dû notamment au fait qu'un certain nombre de ces élèves se retrouvent dans cette filière à défaut d'avoir pu accéder à la filière souhaitée, selon la CPE.

Ainsi, dans cet établissement, l'institut de formation, d'animation et de conseil (IFAC) de la région Auvergne Rhône Alpes, délivre une formation aux élèves sur le thème de l'estime de soi. La formation se déroule sur deux heures, prises notamment sur des heures de vie de classe. Durant cette formation, des ateliers individuels et collectifs permettent aux adolescents de construire ou de conforter leur estime de soi par le biais du groupe classe et de la vision optimiste et bienveillante que le groupe a sur l'individu. Durant ces ateliers, la question de l'image du corps est également abordée. Lors des différentes séances, proposées par l'IFAC, à destination des élèves qui ont répondu à nos enquêtes, la question du « body goal » a été à chaque fois mentionnée par les élèves. Cet atelier a également permis de travailler sur la vision du corps idéalisée par les élèves et a permis d'amorcer une remédiation. En effet, il est essentiel de travailler avec les élèves sur les questions des images véhiculées sur les réseaux sociaux.

Cet atelier permet également de soulever des points de débats, notamment sur la vie de la classe, des idéologies qui sont portées par internet ou les médias dans toute sa généralité, et permettent aux adolescents d'avoir une vision critique du monde médiatique. Cet atelier est particulièrement bénéfique, car il permet d'identifier les élèves ayant une faible estime de soi et permet de les valoriser grâce à leurs pairs. Ainsi, bien que ces formations soient payantes, il serait bénéfique d'organiser des heures de vie de classe sur le thème du bien-vivre ensemble dans sa classe, en partant du même principe que cette formation. Ainsi, cela permet de créer une dynamique de groupe et de valoriser les élèves ayant une faible estime de soi.

# CONCLUSION

---

Les « IGen », « Milléniaux », la « Génération Z », comme sont appelés la génération née avec Internet, sont hyperconnectés. Cette hyperconnexion prend naissance par imitation d'un schéma acquis dès la naissance, notamment car l'enfant regarde ses parents utiliser constamment leur téléphone portable.

L'adolescent s'est créé depuis les années 1960 une culture personnelle. Cette culture est réinventée constamment et nourrie par les démarches commerciales, car aujourd'hui les adolescents sont des consommateurs à part entière. Le développement des outils numériques donne plus de liberté à l'adolescent et participe à son émancipation de ses parents. Dans un même temps, la période de l'adolescence qui est marquée par des changements corporels et pubertaires, redessine l'image que l'adolescent a de lui. L'estime de soi de l'adolescent est ébranlée, car l'adolescent doit composer avec une nouvelle apparence et il est en quête de son identité personnelle.

Par le biais des réseaux sociaux, les adolescents trouvent des facilités à se lier à leur groupe de pairs. En effet, à l'adolescence les jeunes se tournent davantage vers leurs pairs, qui comprennent leurs tourments car éprouvant également les mêmes problématiques. Les réseaux sociaux permettent ainsi de stimuler les interactions avec les autres mais également de découvrir son identité au travers des informations et des publications que nous postons. Ils jouent un grand rôle dans notre société qui est devenue très virtuelle, en termes de sociabilisation. Cependant, des critiques sont aujourd'hui émises à l'encontre des réseaux sociaux. Bien qu'ils permettent de se lier avec des amis, des connaissances et des inconnus ayant les mêmes centres d'intérêts, les réseaux sociaux montrent également des dangers : une surexposition de soi peut fragiliser les individus et notamment par le fait du cyberharcèlement ou de la e-réputation, mais également car la virtualité enferme dans un schéma qui ne correspond plus à la réalité. Les adolescents sont également particulièrement fragilisés par les images idéalisées qui sont véhiculées sur les réseaux sociaux, ce qui entraîne des dérives : la banalisation de la chirurgie esthétique, l'anorexie, la prise de médication, vendus par des personnalités sur les

réseaux sociaux. De même, la frontière entre le privé et le public a été brouillée, et l'intime voire l'intimité et la sexualité sont banalisés aujourd'hui sur les réseaux sociaux.

Toutefois, ces critiques des réseaux sociaux se doivent d'être nuancées. En effet, les réseaux sociaux permettent la sociabilisation et l'émancipation de l'adolescent. L'intégration à un groupe de pairs participe à renforcer l'estime de soi de l'adolescent. L'usage des écrans permet aux adolescents les plus introvertis de s'ouvrir au monde. Ainsi, sur les réseaux sociaux, ils découvrent les relations amoureuses, ils s'autonomisent et développent des compétences techniques. En effet, les adolescents, ces IGen, ont des facilités avec l'outil numérique, qui leur offrent de nouvelles possibilités, en témoigne la création du « Community manager » qui est le responsable de la communication digitale des entreprises. De même, il est à noter que, depuis le confinement, les réseaux sociaux permettent de garder des liens avec les pairs et cela concerne également les enseignants, qui se tournent de plus en plus vers ces médias sociaux afin de transmettre leur enseignement. Les réseaux sociaux permettent aussi l'engagement des adolescents dans leurs centres d'intérêts, nous pouvons prendre en exemple Greta Thunberg et son engagement pour le climat et l'environnement, qui est devenue un modèle pour de nombreux adolescents engagés.

Nos enquêtes ont révélé une relation entre la présence sur les réseaux sociaux et l'estime de soi. Ainsi, plus l'estime de soi est haute, plus les élèves abordent une distance critique face aux réseaux sociaux. Dans un même temps, les élèves ayant une faible estime de soi sont plus présents et se mettent plus en danger sur les réseaux sociaux, ils révèlent également des carences en termes d'éducation aux médias et à l'information. Les adolescents montrent des pratiques différenciées des réseaux sociaux selon leur estime de soi. Bien qu'en moyenne, les élèves enquêtés passent en moyenne 2 à 5 heures sur les réseaux sociaux, nous avons constaté que les élèves ayant une bonne estime de soi y consacraient moins de temps. Les élèves ayant une bonne estime de soi, c'est-à-dire comprise entre « moyenne » et « très forte » ont un usage raisonné des réseaux sociaux, ils sont, de plus, d'autant plus nombreux à indiquer que les contenus postés par leurs pairs sont trop intimes voire relayant des actes violents. Les filles sont plus vulnérables que les garçons sur les réseaux sociaux, notamment du fait des images véhiculés par les influenceurs sur les réseaux sociaux et la banalisation de la chirurgie esthétique. Bien que

leurs pairs aient une image positive de leurs publications, les adolescentes, notamment jugent de manière négative leur image personnelle. Les réseaux sociaux sont également utilisés à des fins de transmission de sujets d'intérêt personnel bien que nos enquêtes aient révélé que les adolescents ayant une bonne estime de soi sont plus nombreux à utiliser les réseaux sociaux dans ce cadre. Les réseaux sociaux sont donc un moyen privilégié afin de développer sa sociabilité. Notre enquête nous a permis de valider nos hypothèses.

Le CPE a un rôle éducatif et pédagogique qui lui permet d'intervenir auprès des élèves. Ainsi, il a une vision d'ensemble sur les différents groupes classes. Selon les problématiques, il peut mettre en place des remédiations, notamment sur les pratiques numériques, dans le cadre de l'éducation aux médias et à l'information. Le parcours santé et le CESC donne aux CPE un cadrage permettant leurs interventions, en collaboration avec d'autres professionnels afin de travailler sur la santé, les représentations mentales et l'estime de soi. Les actions menées dans l'établissement enquêté ont montré des impacts positifs, sur les adolescents. En effet, les adolescents ont eu le sentiment d'être pris en compte par leur établissement et la motivation dans les groupes classes a été redynamisée, notamment à la suite des actions sur l'estime de soi.

## **Les limites :**

Cependant notre recherche et notamment les questionnaires distribués, ont montré certaines limites. Nous n'avons pas pu vérifier que les réseaux sociaux permettaient de développer certaines compétences, hormis la sociabilisation entre pairs. En effet, notre questionnaire n'était pas assez ouvert et n'a pas permis aux élèves de s'exprimer suffisamment sur ce point.

De même, nous avons constaté lorsque nous avons distribué nos questionnaires que les élèves étaient influencés par les réponses de leur camarade assis à côté d'eux, ce qui a peut-être biaisé notre enquête. Notre enquête n'a pas permis d'évaluer l'impact des jeux-vidéos dans le développement des compétences des adolescents, cependant, il nous

semble important que par ce biais les adolescents et notamment les garçons, développent des interactions avec leurs pairs.

Le lieu d'étude et la situation sanitaire a également été un frein à notre enquête. En effet, la crise sanitaire et le semi-distanciel ne nous a pas permis de distribuer notre questionnaire à d'autres élèves et notre enquête s'est donc limitée uniquement aux des élèves de STMG.

Enfin le lycée ayant fait le choix de la dématérialisation du carnet électronique, les élèves utilisent davantage leurs téléphones portables. Ce qui fausse nos résultats sur le temps passé sur les réseaux sociaux, qui à notre sens, malgré nos explications, n'a pas été compris par tous les élèves.



# BIBLIOGRAPHIE

---

## REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES :

### Ouvrages :

- Alava, S. (2018). *Les comportements à risque des ados sur Internet - Comprendre, éduquer, protéger (Témoignage et document)*. Boite à Pandore.
- André, C., Lelord, F. (2007). *L'estime de soi : s'aimer pour mieux vivre avec les autres*. O. Jacob.
- Berry, V., Andlauer, L. (2013). *Jeu vidéo et adolescence*, PUL.
- Blaya, C. (2013). *Les ados dans le cyberspace : prises de risque et cyberviolence*. De Boeck.
- Boubée, N., Safont-Mottay, C., & Martin, F. (2019). *La numérisation de la vie des jeunes : Regards pluridisciplinaires sur les usages juvéniles des médias sociaux (Education et médias)*. Editions L'Harmattan.
- Dagnaud, M. (2013). *Génération Y - Les jeunes et les réseaux sociaux, de la dérive à la subversion*. Paris, Presses de Sciences Po.
- Delcroix, É., Proulx, S., & Denouël, J. (2016). *Les réseaux sociaux sont-ils nos amis ? : Un débat sur l'impact de leur utilisation (Le choc des idées)* (1<sup>re</sup> éd.). Editions Le Muscadier.
- Duclos, G. (2011). *L'estime de soi, un passeport pour la vie*. CHU SAINTE-JUSTINE.
- Elias, N. (1991). *La société des individus*. Fayart, Paris.
- Frau-Meigs, D. (2011). *Socialisation des jeunes et éducation aux médias : du bon usage des contenus et comportements à risque (Education et société)*. Eres.
- Godart, E. (2016). *Je selfie donc je suis : les métamorphoses du moi à l'ère du virtuel*. Albin Michel.
- Jeammet, P. (2004). *L'adolescence. Repère pour les parents et les professionnels*. J'AI LU Edition.
- Le Breton, D. (2008). *Cultures adolescentes*, Editions Autrement.
- Mercklé, P. (2016). *La sociologie des réseaux sociaux*. Paris. La Découverte.
- Pinet-Fernandes, C. (2008). *Les ados et les médias (Eclairages)*. STUDYRAMA
- Proulx, S., Millet, M., Heaton L., (2012). *Médias sociaux*. Presses de l'Université du Québec
- Reverdy, M. (2016). *Comprendre l'impact des mass-médias dans la (dé)construction*

*identitaire*. Chronique sociale

Stenger, T. (2015). *Digital natives : Culture, génération et consommation. (Consommation des 0-25 ans)* (French Edition). EMS GEODIF.

Tisseron, S. (2001). *L'intimité surexposée*. Ramsay.

Vial, S. (2017). *L'être et l'écran : Comment le numérique change la perception* (Quadrige). PUF.

### **Articles :**

Balleys, C. (2016). Gestion de l'intimité et affichage d'un territoire sentimental entre adolescents sur Internet. *Agora débat/jeunesses*, n°72.

Dauphin, F. (2012). Culture et pratiques numériques juvéniles : Quels usages pour quelles compétences ? *Questions Vives*, Vol.7 n°17 | -1, 37-52.

Denouël, J. (2011). Identité. *Communications*, 1(1), 75-82.

Georges, F. (2009). Représentation de soi et identité numérique : Une approche sémiotique et quantitative de l'emprise culturelle du web 2.0. *Réseaux*, 2(2), 165-193.

Georges, F. (2011). L'identité numérique sous emprise culturelle : De l'expression de soi à sa standardisation. *Les Cahiers du numérique*, vol. 7(1), 31-48.

Génin, C. (2004) Culture numérique : une contradiction dans les termes. *Digital culture et héritage : patrimoine et culture numérique*.

Granjon, F. (2011). Amitiés 2.0. Le lien social sur les sites de réseaux sociaux. *Hermès, La Revue*, 1(1), 99-104. <https://doi.org/10.3917/herm.059.0099>

Lecigne, A., Tolve, R. (2010). « Normativité et mesure de l'estime de soi », *L'orientation scolaire et professionnelle*, 39/2, 219-240.

Melioli, T., Gonzalez, N., El Jazouli, Y., Valla, A., Girard, M., Chabrol, H., & Rodgers, R. F. (2018). Utilisation d'Instagram, aptitude à critiquer les médias et symptômes de troubles du comportement alimentaire chez les adolescentes : une étude exploratoire. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 28(4), 196–203.

Poyet, F. (2011). Culture scolaire et culture numérique en tension. In F. Poyet, & C. Develotte (dir.), *L'éducation à l'heure du numérique : état des lieux, enjeux et perspectives* (p. 29-44). Lyon : ENS-INRP.

Tisseron, S. (2006). Les nouveaux enjeux du narcissisme. *Adolescence*, 3(3), 603-612.

Vallières, E. F., & Vallerand, R. J. (1990). Traduction Et Validation Canadienne-Française De L'Échelle De L'Estime De Soi De Rosenberg. *International Journal of Psychology*, 25(3), 305-316.

Velkovska, J. (2002). L'intimité anonyme dans les conversations électroniques sur les webchats. *Sociologie du travail*, Vol. 44 - n° 2, 193-213.

## REFERENCES WEBOGRAPHIQUES

<https://www.insee.fr/fr/statistiques/4277714?sommaire=4318291>

<https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2016/sante-des-collegiens-en-france-nouvelles-donnees-de-l-enquete-hbsc-2014>

[https://www.cnil.fr/sites/default/files/typo/document/reseaux\\_sociaux\\_parents\\_enfant\\_s.pdf](https://www.cnil.fr/sites/default/files/typo/document/reseaux_sociaux_parents_enfant_s.pdf)

<https://www.rsph.org.uk/our-work/campaigns/status-of-mind.html>

<https://www.education.gouv.fr/loi-ndeg2013-595-du-8-juillet-2013-d-orientation-et-de-programmation-pour-la-refondation-de-l-ecole-5618>

[https://www.education.gouv.fr/bo/11/Hebdo46/MENE1132801C.htm?cid\\_bo=58640](https://www.education.gouv.fr/bo/11/Hebdo46/MENE1132801C.htm?cid_bo=58640)

<https://www.tiz.fr/>

[https://www.education.gouv.fr/bo/13/Hebdo30/MENE1315928A.htm?cid\\_bo=73066](https://www.education.gouv.fr/bo/13/Hebdo30/MENE1315928A.htm?cid_bo=73066)

# TABLES DES ILLUSTRATIONS

---

Figure 1 Classement des réseaux sociaux en France et dans le monde en 2021. <a href="http://www.tiz.fr">www.tiz.fr</a> .....	9
Figure 2 représentation de l'estime de soi chez les adolescents enquêtés. ....	31
Figure 3 : Temps moyen passé sur les réseaux sociaux. ....	32
Figure 4: Répartition par temps de présence sur les réseaux sociaux. ....	32
Figure 5: Répartition du temps passé sur les réseaux sociaux des adolescents ayant une estime de soi « Forte ». ....	33
Figure 6: Répartition du temps de présence sur les réseaux sociaux des groupes « Très Faible » et « Faibles ».....	33
Figure 7: Répartition du temps de présence sur les réseaux sociaux du groupe « Moyenne » .....	34
Figure 8: Répartition en genre des groupes estime de soi « Faible » et « Forte ».....	36
Figure 9: Relation entre image de soi et estime de soi des groupes « Très faible » et « Faible » .....	37
Figure 10 : Relation entre image de soi et estime de soi "Moyenne".....	38
Figure 11: Relation entre image de soi et estime de soi « Forte ».....	38
Figure 12: Relation entre image de soi et estime de soi « Très Forte ».....	38

# GLOSSAIRE

---

**CESC** : Comité d'éducation à la santé et à la sexualité

**CPE** : Conseiller principal d'éducation

**CNIL** : Centre national de l'informatique est des libertés

**EMI** : Education aux médias et à l'information

**ENT** : Environnement numérique de travail

**IFAC** : Institut de formation, d'animation et de conseil

**IGen** : Génération Internet

**HBSC** : Health Behaviour in School-aged Children

**STMG** : Sciences et technologies du management et de la gestion

**TIC** : Technologie de l'information et de la communication

# ANNEXES

## 1. Questionnaire distribué permettant d'évaluer l'estime de soi, selon Morris Rosenberg et questions portant sur l'usage des réseaux sociaux.

*1.1. L'échelle de Morris Rosenberg : Morris Rosenberg est un sociologue, il a créé un outil permettant de mesurer l'estime de soi des adolescents en 1964.*

Entourez la réponse correspondante à votre sexe correspondante : F / M / X

	En désaccord	Plutôt en désaccord	Plutôt en accord	Tout à fait d'accord			
	A	B	C	D			
1	Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre.			A	B	C	D
2	Je pense posséder un certain nombre de belles qualités			A	B	C	D
3	Tout bien considéré, j'ai l'impression d'être moins en valeur que les autres			A	B	C	D
4	Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens.			A	B	C	D
5	Je ressens peu de raisons d'être fier de moi.			A	B	C	D
6	J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même.			A	B	C	D
7	Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi.			A	B	C	D
8	J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même.			A	B	C	D
9	Parfois je me sens vraiment inutile.			A	B	C	D
10	Il m'arrive de penser que je ne réussirai pas.			A	B	C	D

## 1.2. Questionnaire sur vos pratiques des réseaux sociaux :

A présent, vous allez répondre à une série de questions concernant votre usage des réseaux sociaux (Pronote et l'ENT ne font pas partie de ces usages). Des pointilles après chaque question vous laisse la possibilité de développer vos réponses.

1. **Combien de temps jugez-vous passer sur les réseaux sociaux (Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok, Twitter, ...) par jour ? Entourez la réponse.**

Jamais	De 0 à 2 heures	De 2 à 5 heures	Plus de 5 heures
--------	-----------------	-----------------	------------------

2. **A quels moments vous connectez-vous à vos réseaux sociaux ? Entourez la ou les réponses.**

- a) Uniquement durant les week-ends et les vacances.
- b) Durant la semaine
- c) Semaine et week-end

3. **Précisez les temps où vous vous connectez à vos réseaux sociaux.**

- a) Le matin et le soir uniquement
- b) Durant la journée : matin, soir, intercour, midi, temps libre.

4. **Entourez, la ou les réponses, correspondante(s) à votre utilisation des réseaux sociaux.**

- a) Je poste des photos ou vidéos de moi et de mes amis
- b) Je poste des informations sur des sujets qui m'intéressent : articles de journaux en ligne, résultats de matchs sportifs, ...
- c) Je consulte les réseaux sociaux de mes amis uniquement

5. **Quel est votre ressenti concernant les images de vous que vous postez sur les réseaux sociaux ?**

- a) Je me sens valorisé(e)
- b) Je ne me trouve pas toujours beau/belle
- c) Je n'aime pas mon image

6. **Comment définirez-vous les photos et vidéos postées par vos amis ?**

- a) Je les trouve bien et valorisés
- b) Je pense que certaines photos ou vidéos sont trop intimes
- c) Il m'arrive d'être mal à l'aise par rapport à certaines photos ou vidéos

7. **Avez-vous déjà regretté d'avoir posté une photo ou vidéo de vous ou de votre entourage ?**

- a) Oui
- b) Non

8. **Si vous avez répondu oui à la question précédente, merci de préciser votre réponse.**



## 2. Annexe 2 : Tableaux de reprises des réponses données aux questionnaires concernant l'estime de soi et de l'usage des réseaux sociaux

### 2.1 Estime de soi très faible (8 individus) : 4 filles, 3 garçons et 1 non-binaire

Sexe	Estime de soi	Heures/jour	Quand sont-ils connectés ?	Vision personnelle de soi	Usages / Vision des RS de ses pairs/ Commentaires
N-R	Très Faible 23	Indique plus de 10 heures	Tout au long de la journée	Mauvaise image de soi	Publications personnelles et consultation.  Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.  Indique avoir été confronté à des contenus violents (« des trucs de violences, de bagarres »).  Indique regretter certaines publications.
F	Très faible (24)	De 2 à 5h	Soir et Week-end	Bonne image de soi	Publications personnelles et informatives et consultation  Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.  Indique que certains contenus posté par les pairs sont trop intimes : « des nues » .  Indique avoir été confronté à des contenus violence (violences, bagarres).  Indique regretter certaines publications : « C'est quelque chose sur quelqu'un d'autre et que je regrette surtout que mon téléphone a été saisi par le procureur et que j'ai rendez-vous bientôt ».

F	Très faible (21)	Indique plus 10h	Tout au long de la journée	Mauvaise image de soi	Consultation uniquement Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.
F	Très faible (15)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Mauvaise image de soi	Publications personnelles et informatives et consultation. Trouve ses pairs valorisés sur leurs RS.
F	Très faible (17)	Plus de 5heures	Tout au long de la journée	Neutre	Publications personnelles et consultation. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications : « c'est tous des bg » Indique regretter certaines publications : « défois les commentaires, ou les réactions aux photos font que tu regrettes ou supprime la ou les photos »
M	Très faible (11)	De 2 à 5h	Matin et soir	Mauvaise image de soi	Publications personnelles et consultation. Indique regretter certaines publications (sans commentaire)
M	Très faible 23	Plus de 5	Tout au long de la journée	Mauvaise image de soi	Consultation uniquement. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.
M	Très faible 18	Plus de 5 heures	Tout au long de la journée	Mauvaise image de soi	Consultation uniquement. Indique regretter certaines publications

## **2.2. Estime de soi faible (26 individus) : 15 filles et 11 garçons**

Sexe	Estime de soi	Heures/jour	Quand sont-ils connectés ?	Vision personnelle de soi	Usages / Vision des RS de ses pairs/ Commentaires
M	Faible (29)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Mauvaise image de soi	Publications personnelles et informatives et consultation.

					Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.
F	Faible (26)	Plus de 5h	Tout au long de la journée	Mauvaise image de soi	Consultation uniquement. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications. Indique regretter certaines publications : « Vidéo d'un acte sexuel qui pourrait refaire surface »
F	Faible (25)	Plus de 5h	Tout au long de la journée	Mauvaise image de soi	Consultation uniquement. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.
M	Faible (29)	Plus de 5h	Tout au long de la journée	Mauvaise image de soi	Consultation uniquement. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.
F	Faible (28)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi	Consultation uniquement. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.
F	Faible (26)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Mauvaise image de soi	Publications personnelles et informatives et consultation. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications. Indique regretter certaines publications « Je ne veux pas en parler »
F	Faible (28)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Mauvaise image de soi	Publications personnelles et informatives et consultation. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.
F	Faible (27)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Mauvaise image de soi	Publications personnelles et consultation. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.
F	Faible (25)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Mauvaise image de soi	Publications personnelles et informatives et consultation. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.

					Indique regretter certaines publications : « trop de commentaire négatif »
F	Faible (30)	Plus de 5h	Tout au long de la journée	Neutre	Publications personnelles et consultation. « Je poste quand je me sens fraîche ».  Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.
F	Faible (23)	Plus de 5h	Matin et soir	Mauvaise image de soi	Publications personnelles et consultation.  Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.  Indique regretter certaines publications : « j'étais énervée et j'ai posté la photo »
F	Faible (29)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Mauvaise image de soi	Consultation uniquement.  Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.
F	Faible (25)	Plus de 5h	Tout au long de la journée	Mauvaise image de soi	Consultation uniquement.  Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.  Indique regretter certaines publications : « une vidéo qui a buzzer ».
F	Faible (29)	Plus de 5h	Tout au long de la journée	Mauvaise image de soi	Publications personnelles et consultation.  Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.
M	Faible (30)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Mauvaise image de soi	Consultation uniquement.  Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.
M	Faible (30)	De 0 à 2h	Matin et soir	Bonne image de soi	Publications informatives et consultation.  Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.
M	Faible (30)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi	Consultation uniquement.  Indique que certaines publications de ses pairs sont trop intimes.

					Indique que certaines publications de ses pairs sont trop violentes.
F	Faible (29)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi	Publications informatives et consultation.  Indique regretter certaines publications : « photos intimes »
M	Faible (28)	De 0 à 2h	Matin et soir	Mauvaise image de soi	Publications informatives et consultation.
F	Faible (29)	Plus de 5h	Tout au long de la journée	Neutre	Publications personnelles et consultation.  Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.  Indique regretter certaines publications : « photo osée, dénudé ».
M	Faible (25)	Plus de 5h	Tout au long de la journée	Neutre	Publications personnelles et consultation.  Indique que certaines publications de ses pairs sont trop violentes.
M	Faible (30)	De 0 à 2h	Matin et soir	Neutre	Consultation uniquement.
M	Faible (28)	Plus de 5h	Tout au long de la journée	Neutre	Consultation uniquement.  Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.
F	Faible (29)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi	Publications personnelles et consultation.  Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.  Indique regretter certaines publications : « photo en maillot de bain »
M	Faible (29)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Neutre	Publications personnelles et consultation.
M	Faible (30)	Plus de 5h	Tout au long de la journée	Mauvaise image de soi	Consultation uniquement.  Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.

**2.3. Estime de soi moyenne (25 individus) : 13 filles, 8 garçons, 3 non-indiqués, 1 non binaire**

Sexe	Estime de soi	Heures/jour	Quand sont-ils connectés ?	Vision personnelle de soi	Usages / Vision des RS de ses pairs/ Commentaires
7 X	Moyenne (32)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Sans avis « on s'en fout »	Publications informatives et consultation. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.
8 M	Moyenne (32)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi	Publications personnelles et consultation. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.
10 M	Moyenne (31)	De 0 à 2h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi	Publications informatives et consultation. Indique que certaines publications de ses pairs sont trop violentes.
7 M	Moyenne (34)	De 0 à 2h	Tout au long de la journée	Sans avis : « Inutilité de la question »	Consultation uniquement.
11 F	Moyenne 32	Plus de 5h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi	Publications personnelles et consultation. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications. Indique regretter certaines publications : « quand je me suis trompée et j'ai posté »
14 F	Moyenne 31	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi	Publications personnelles et consultation. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications. Indique regretter certaines publications : « parce que tout le monde en parlait »
17 F	Moyenne 32	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi	Publications personnelles et consultation. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications. Indique regretter certaines publications : « une photo me concernant où je n'aimais pas l'image de moi »

18 X*	Moyenne 31	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Neutre	Publications personnelles et consultation.
20 X	Moyenne (33)	Non indiqué	Non indiqué	Non indiqué	Non indiqué
21 X	Moyenne (33)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Mauvaise image de soi	Consultation uniquement. Indique que certaines publications de ses pairs sont trop intimes : « défois c'est gênant » Indique regretter certaines publications : « des tiktoks de moi en 6 <sup>e</sup> »
23 F	Moyenne (33)	De 0 à 2h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi « mais parfois je suis pas belle »	Publications personnelles et consultation. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications. Indique regretter certaines publications : « une erreur de manip »
26 F	Moyenne (33)	Plus de 5h	Matin et soir	Neutre	Publications personnelles et consultation. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications. Indique regretter certaines publications : « j'avais posté une photo de ma petite amie et elle m'a quitté peu de temps après »
11 F	Moyenne (31)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi	Publications personnelles et consultation. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications. Indique que certaines publications de ses pairs sont trop intimes.
18 M	Moyenne (31)	Plus de 5h	Matin et soir	Neutre	Consultation uniquement
22 F	Moyenne (33)	Plus de 5h	Tout au long de la journée	Mauvaise image de soi	Publications personnelles et consultation. Indique regretter certaines publications : « car au final je ne me trouvais pas jolie et personne avait commenté »

1 F	Moyenne (31)	De 2 à 5h	Matin et soir	Bonne image de soi	Publications personnelles et consultation.  Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.  Indique que certaines publications de ses pairs sont trop violentes
2 F	Moyenne (31)	Plus de 5h	Tout au long de la journée	Mauvaise image de soi	Publications personnelles et consultation.  Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.
3 M	Moyenne (32)	De 0 à 2h	Tout au long de la journée	Neutre	Consultation uniquement  Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.
10 F	Moyenne (31)	Plus de 5h	Tout au long de la journée	Neutre	Publications personnelles et consultation.  Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.
15 F	Moyenne (32)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi	Publications personnelles et consultation.  Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.
19 F	Moyenne (32)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi	Publications personnelles et consultation.  Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.  Indique regretter certaines publications : « pas forcément intéressant à mon avis »
20 F	Moyenne (31)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Neutre	Publications personnelles/informatives et consultation.  Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.
23 M	Moyenne (31)	Plus de 5h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi	Publications personnelles/informatives et consultation.  Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.  Indique que certaines publications de ses pairs sont trop violentes : « des vidéos que certains partagent »
7 M	Moyenne (33)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi	Publications personnelles et consultation.  Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.



					Indique regretter certaines publications : « une photo avec mon cousin et tout le monde a dit qu'il était BG mais on m'a rien dit sur moi »
8 M	Moyenne (31)	Plus de 5h	Tout au long de la journée	Mauvaise image de soi	Consultation uniquement.  Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.

#### **2.4. Estime de soi Forte (29 individus) : 18 garçons et 11 filles**

Sexe	Estime de soi	Heures/ par jour	A quel moment sont-ils connectés ?	Vision personnelle de soi	Usages / Vision des RS de ses pairs/ Commentaires
M	Forte (34)	De 0 à 2h	Soir et Week-end	Bonne image de soi	Publications personnelles et consultation.  Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.
M	Forte (34)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi « Y'a encore du boulot »	Publications personnelles et consultation.  Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.
M	Forte (36)	Plus de 5h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi	Consultation uniquement.  Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.  Indique regretter certaines publications : « J'étais cheum »
F	Forte (37)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi	Publications personnelles et consultation. « je poste sur moi et mes copines »  Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.  Indique que certaines publications de ses pairs sont trop intimes.
M	Forte (38)	De 0 à 2h	Matin et soir	Bonne image de soi	Consultation uniquement.
M	Forte (34)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi	Publications personnelles et consultation.

					Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications. Indique regretter certaines publications : « elle date un peu quand j'étais cheum »
M	Forte (34)	De 2 à 5h	Matin et soir	Bonne image de soi	Publications personnelles/informatives et consultation.
M	Forte (34)	De 2 à 5h	Matin et soir	Non indiqué	Publications informatives et consultation. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications. Indique que certaines publications de ses pairs sont trop intimes.
M	Forte (34)	De 0 à 2h	Le soir	Bonne image de soi	Publications informatives et consultation. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications. Indique que certaines publications de ses pairs sont trop intimes.
M	Forte (35)	De 0 à 2h	Matin et soir	Bonne image de soi	Publications informatives et consultation. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.
M	Forte (35)	De 0 à 2h	Matin et soir	Neutre	Publications informatives et consultation. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications. Indique que certaines publications de ses pairs sont trop intimes.
F	Forte (34)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi	Publications informatives et consultation. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications. Indique que certaines publications de ses pairs sont trop intimes.
F	Forte (35)	De 0 à 2h	Matin et soir	Bonne image de soi	Consultation uniquement : « je vais sur les réseaux pour parler avec mes amis » Indique que certaines publications de ses pairs sont trop violentes.

F	Forte (36)	De 0 à 2h	Matin et soir	Bonne image de soi	Publications informatives et consultation. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications. Indique que certaines publications de ses pairs sont trop intimes.
F	Forte (35)	De 0 à 2h	Matin et soir	Bonne image de soi	Publications informatives et consultation. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.
M	Forte (39)	De 0 à 2h	Matin et soir	Bonne image de soi	Consultation uniquement. Indique que certaines publications de ses pairs sont trop violentes.
M	Forte (35)	De 0 à 2h	Matin et soir	Bonne image de soi	Publications informatives et consultation. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications. Indique que certaines publications de ses pairs sont trop intimes.
M	Forte (36)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Neutre	Publications informatives et consultation. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications. Indique que certaines publications de ses pairs sont trop violentes.
M	Forte (38)	De 0 à 2h	Matin et soir	Bonne image de soi	Publications personnelles et consultation. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications. Indique que certaines publications de ses pairs sont trop intimes : « c'est intrusif parfois ».
M	Forte (34)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi	Consultation uniquement.
F	Forte (36)	De 0 à 2h	Matin et soir	Bonne image de soi	Publications personnelles et consultation. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.
M	Forte (38)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi	Publications personnelles et consultation.

					Indique que certaines publications de ses pairs sont trop intimes : « des choses sur la famille »
M	Forte (37)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi	Consultation uniquement. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.
M	Forte (39)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi	Consultation uniquement.
F	Forte (35)	Plus de 5h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi	Publications personnelles et consultation. Indique que certaines publications de ses pairs sont trop intimes.
F	Forte (36)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi	Publications personnelles et consultation.
F	Forte (36)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi	Publications personnelles et consultation. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.
F	Forte (37)	De 0 à 2h	Matin et soir	Bonne image de soi	Publications personnelles/informatives et consultation. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.
F	Forte (35)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi	Publications personnelles et consultation. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.

### ***2.5. Estime de soi très forte (10 individus) : 9 garçons et un non-indiqué***

Sexe	Estime de soi	Heure/jour	Quand sont-ils connectés ?	Vision personnelle de soi	Usages / Vision des RS de ses pairs/ Commentaires
M	Très forte (40)	De 0 à 2h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi	Consultation uniquement. « Je ne poste pas »

					Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.
M	Très forte (40)	De 0 à 2h	Tout au long de la journée	Sans avis : « Je suis unique »	Publications informatives et consultation. Indique que certaines publications de ses pairs sont trop intimes.
M	Très Forte (40)	De 2 à 5h	Matin et soir uniquement	Bonne image de soi	Publications personnelles et consultation. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications. Indique que certaines publications de ses pairs sont trop intimes.
M	Très forte (39)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi	Consultation uniquement. « Je ne poste pas » Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications. Indique que certaines publications de ses pairs sont trop violentes.
M	Très forte (39)	De 0 à 2h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi	Publications personnelles/informatives et consultation. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.
X	Très forte (40)	Plus de 5h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi	Publications personnelles/informatives et consultation. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications. Indique que certaines publications de ses pairs sont trop intimes.
M	Très forte 40	De 2 à 5h	Tout au long de la journée « les cours aussi »	Bonne image de soi	Consultation uniquement. « Je ne poste rien de perso » Indique que certaines publications de ses pairs sont trop violentes.
M	Très forte (39)	De 0 à 2h	Matin et soir	Bonne image de soi	Publications informatives et consultation. Indique que certaines publications de ses pairs sont trop intimes.

M	Très forte (40)	De 0 à 2h	Matin et soir	Bonne image de soi	Publications informatives et consultation. Indique que certaines publications de ses pairs sont trop intimes. « Je me sens mal à l'aise avec des trucs qu'ils mettent ».
M	Très forte (40)	De 2 à 5h	Tout au long de la journée	Bonne image de soi	Consultation uniquement. Indique que ses pairs sont valorisés dans leurs publications.